ماہرہ خان 118

# فہرست



چلئے برف زاروں میں 123

شیف روبی تاج 32

## انٹرویوز



## شاپنگ گائیڈ



## ریسٹوران ریویوز



## چائلڈ ایشوز



## ہوم، فیملی اینڈ لائف اسٹائل

## اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان ایک نام ایک پہچان جسے آپ کی محبت نے آج اس مقام تک پہنچایا کہ یہ میگزین پاکستان بھر میں سب سے زیادہ شائع ہونے والا کوکنگ میگزین کہلایا اور آپ ہی لوگوں کے پُر زور اصرار پر آج ہماری یہ ادنیٰ سی کاوش سالنامے کی شکل میں آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ اس شمارے میں وقتاً فوقتاً پیش کئے جانے والے کمپٹیشنز میں آپ لوگوں کی شرکت ڈالڈا کا دسترخوان کی مقبولیت کی دلیل ہے۔

یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان ایک فیملی میگزین ہے لیکن اس میں خواتین کی پسند کے زیادہ موضوع ہوتے ہیں اور اس مرتبہ ایک طرف تو آٹھ مارچ کو خواتین کا عالمی دن منایا جارہا ہے، اس کو مدنظر رکھتے ہوئے آرٹیکلز پیش کئے جارہے ہیں اور دوسری طرف 2012ء کو ہوم میڈ تراکیب کا سال قرار دیا گیا ہے تو آپ کی پسند کو مدنظر رکھتے ہوئے اس شمارے میں پچاس سے بھی زیادہ آسانی سے بننے والی تراکیب پیش کی جارہی ہیں۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے اس امید کے ساتھ یہ سالنامہ اور ساتھ ہی کُک بک کا تحفہ آپ کے لئے پیش کیا جارہا ہے کہ ہمیشہ کی طرح آپ کی امیدوں پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

قیمت 120 روپے　شمارہ نمبر 13　مارچ 2012ء

سرورق
بلیو بیری چیز کیک

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دسترخوان
M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 6-0213-5304425, فیکس : 0213-5304427 , ای میل: dkd@rev.com.pk

# کچھ کہنا ہے آپ سے ...

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

### سینٹر فولڈ بہترین کاوش تھا

[illegible] شمارے کا ٹائٹل دل کو بھایا کیونکہ اس میں ہر رنگ توازن کے ساتھ اپنی آب وتاب دکھا رہا [illegible] ویلنٹائن ریسیپیز پر پڑی سو سب سے پہلے سینٹر فولڈ کا جائزہ لیا اور پریزنٹیشن پر داد دیے بغیر نہ رہ سکے۔ مجموعی طور پر رسالہ بہترین ریسیپیز اور صحت مندانہ معلومات سے آراستہ ہے۔ اس کے لئے ہم آپ کے مشکور ہیں۔

لبنیٰ اسحاق ... کراچی

### فوڈی فوڈ کے سیگمنٹس بہت بھائے

ہر شمارے کی طرح اس بار بھی ریسیپیز کا انتخاب اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس پسند آئے۔ ساتھ ہی فوڈی فوڈ کے سیگمنٹس "براؤن رائس"، "ماہ فروری میں کیا کھایا جائے" اور "ہنگ" جیسی تحریروں سے ہمیں غذا کی افادیت سے متعلق جانکاری حاصل ہوتی ہے۔ امید ہے اس طرح کے مضامین آئندہ بھی پڑھنے کو ملتے رہیں گے۔

شائستہ کمال ... اسلام آباد

### ہمارے میاں نے کوکنگ کی

سرورق پر شائع کی جانے والی ریسیپی دیکھ کر ظاہر ہے کھانے کا شوق رکھنے والے ہر فرد کا ہی جی للچائے گا۔ سو ہمارے میاں تو پکانے اور کھانے کے بڑے ہی دیوانے ہیں۔ انہوں نے مسٹرڈ چکن ود وجی ٹیبل اور کافی براؤنیز بنائیں اور دونوں چیزیں ہی ذائقہ دار بنیں۔ ہم نے اپنے خاندان بھر کے ساتھ خوب انجوائے کیا۔

صائمہ پیرزادہ ... لاہور

### لوڈشیڈنگ میں کام آیا ڈالڈا کا دسترخوان

کھانا پکانا سکھانے میں ڈالڈا کا دسترخوان میگزین اپنی مثال آپ ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ فوڈ ٹی وی چینلز خاتونِ خانہ کو بہتر کھانا پکانا سکھا رہے ہیں۔ لیکن میں آج یہ کہتی ہوں کہ ہمارے ہاں تو بجلی کی آنکھ مچولی چلتی رہتی ہے۔ ہم اگر ٹی وی دیکھ بھی رہے ہوں تو ادھوری ترکیب کو مکمل کرنے کا کوئی حل نہیں ملتا ایسے میں ڈالڈا کا میگزین سب سے بہترین حل ہے، کیونکہ یہ ہر لمحہ آپ کی پہنچ میں ہے۔

جویریہ اقبال ... حیدر آباد

### ویلنٹائن ڈے اسپیشل نے دل جیت لئے

اس ماہ کے رسالے میں ویلنٹائن اسپیشل ریسیپیز کے ساتھ موقع کی مناسبت سے خاص صفحات مثلاً "یاران فراموش کردند عشق" میں مہنگائی اور ویلنٹائن ڈے کے تانے بانے اچھے لگے، ساتھ ہی معروف شعراء کے کلام کا انتخاب بھی پسند آیا۔ شاعری کا صفحہ ہر مہینے شائع کرنے کی درخواست پر غور تو ہوگیا، اب اسے مستقل بھی کر دیجئے۔

سدرہ خان ... راولپنڈی

### ہوم اینڈ بیوٹی لاجواب سلسلہ ہے

اس مرتبہ کا خاص شمارہ ہمارے ہاتھ میں ہے۔ میں اسے منفرد ریسیپیز کی وجہ سے تو خریدتی ہی ہوں لیکن ساتھ ہی مجھے اس میں شامل انٹرویوز اور ہوم اینڈ بیوٹی کا سلسلہ بھی اچھا لگتا ہے۔ فروری کے میگزین میں صوفی گلوکارہ عابدہ پروین اور سہیل تھابانی کے انٹرویو پڑھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ فواد خان اور شیف جلال حیدر کے انٹرویوز بھی ٹھیک ہیں۔ جبکہ مضامین میں "آج بالوں کو ریشم"، "ایک گھنٹہ پینٹری میں"، "کھاد اور مٹی سے دوستی" اچھے لگے۔

عروسہ اجمل ... ملتان

### جہاں ممتا وہاں ڈالڈا کے سلوگن کا حق ادا کر دیا

ڈالڈا کا دسترخوان "جہاں ممتا وہاں ڈالڈا" کے سلوگن کا حق ادا کر رہا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ہمارے میگزین کو ہم سے زیادہ ہماری صحت کا خیال ہے۔ تبھی تو ہمیں چکوترے اور لہسن کے استعمال کے فوائد بتائے جاتے ہیں۔ ورزشوں اور اٹھنے بیٹھنے کے طریقے سمجھائے جاتے ہیں۔ فروری کے میگزین میں "وٹامن اور منرلز" بھی پسند آیا۔ امید ہے کہ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رہے گا۔

امریتا سکسینا ... رحیم یار خان

### رسالہ دلچسپ اور معیاری ہے

اس ماہ کی ریسیپیز کا انتخاب بھی اچھا رہا اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ تراکیب ہمیں آسانی سے سمجھ میں آجاتی ہیں۔ ڈالڈا ایڈوائزری سروسز نے ہمارے باورچی خانے سے تعلق رکھنے والے کئی مسائل کو سلجھا دیا۔ اس بار مجھے "سائنس مان گئی"، "پیٹرولیم جیلی"، "بک فلم ریویو" اچھے لگے۔ سارا میگزین ہی پڑھنے اور سیکھنے کی راہیں کھولتا ہے۔

شازیہ جمال ... عمرکوٹ

### آرائش خانہ کے مضامین اچھے رہے

اس ماہ کے مضامین میں "ایک گھنٹہ پینٹری میں" اور "کون سا رنگ اختیار کریں" بہت بھایا۔ گھر کی آرائش پر مضامین کے یہ سلسلے جاری رکھئے گا۔ شیف جلال حیدر کا انٹرویو مختصر مگر جامع تھا۔

ثمینہ انجم ... کوئٹہ

### یہ معیاری انٹرویوز اور مضامین کا گلدستہ ہے

"کھانے کے لئے موڈ"، "غذائیں پاور ہاؤس"، "وٹامن اور منرلز کے علاوہ "ماہ فروری میں کیا کھایا جائے" بہترین کاوشیں تھیں۔ امید ہے کہ مضامین اور انٹرویوز اسی معیار سے شائع کئے جاتے رہیں گے۔

نازیہ امین ... چکوال

## کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

# مچھلی ورسٹائل غذا

## صحت مند طرزِ زندگی کا نیا زاویہ

شاہین ملک

صحت کا شعور رکھنے والے افراد سرخ گوشت کھانا ترک کرنے لگے ہیں یا پھر ہفتوں یا مہینوں بعد تھوڑی مقدار میں کھا لیتے ہیں اور وہ بھی صرف منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے ورنہ وہ جان گئے ہیں کہ 100g سے زائد مقدار میں سرخ گوشت کا استعمال کینسر کے امکانات بڑھا دیتا ہے۔

ماہرین غذائیت سرخ گوشت کے مخالف تو نہیں ہیں کیونکہ اس میں موجود پروٹین بھی غذائیت بخش ہوتی ہے، تاہم اس کے مضر اثرات اور خطرات فوائد کے مقابلے میں زیادہ ہیں۔ اس لئے Side effects سے بچاؤ کے لئے اسے استعمال کرنے کی حوصلہ افزائی نہیں کرتے۔ دوسرے عام افراد میں مقدار کا تعین کرنے کی سوجھ بوجھ بھی کم ہوتی ہے۔

محققین کہتے ہیں خواتین کو روزانہ 3 اونس سے زیادہ سرخ گوشت نہیں کھانا چاہئے۔ اپنے گھروں میں حال یہ ہے کہ جس روز گوشت نہ پکے لوگ حیران ہو کر خاتونِ خانہ کو دیکھتے ہیں۔ اب تو گھر گھر فریج اور فریزر کی سہولتیں موجود ہیں اور وہ گوشت کے ناغے والے تصور ختم ہو چکے ہیں۔ چلئے مجبوری میں یا دعوتوں کے لئے گوشت کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے ورنہ بہترین متبادل سفید گوشت ہی ہوا کرتا ہے، جسے استعمال کر کے کم از کم سرخ گوشت کی طرح کینسر اور ہارمون کی پیچیدگیوں کا اندیشہ نہیں ہوتا۔

امریکن انسٹی ٹیوٹ میں کینسر پر ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق ایسی خواتین جو مینوپاز کے دور سے گزر رہی ہوں وہ خواہ سرخ گوشت کو کتنے ہی محفوظ طریقے سے پکائیں، اگر وہ ہفتے میں چار مرتبہ 3 اونس سے زیادہ کھاتی ہیں تو کینسر کے خطرات سے بچ نہیں سکتیں۔ علاوہ ازیں وہ الزائمر، (نسیان) معدے کے السر اور دوسری کئی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ اسی لئے ورلڈ کینسر ریسرچ فنڈ اور امریکن کینسر سوسائٹی نے سرخ گوشت کے بجائے مچھلی، مرغی، سبزیاں اور مختلف پھلیاں کھانے کی سفارش کی ہے تاکہ صحت سے متعلق تمام خدشات دور کر کے صحت مند طرزِ غذا کی بنیاد رکھی جائے۔ بلاشبہ گوشت لحمیات کی دستیابی کا بہترین ذریعہ ہے لیکن اگر وہ سرخ کے بجائے سفید ہو۔

مرغی، مچھلی، جھینگے اور کیکڑے سفید گوشت کے اہم ذرائع ہیں۔ اس سفید گوشت میں پروٹین کے علاوہ آئرن اور زنک کی مقدار چربی نہیں بڑھنے دیتی اور کولیسٹرول کی سطح کم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ امراضِ قلب سے تحفظ اور زندگی کے دن بڑھانے مقصود ہوں تو سفید گوشت کھانے کی عادت پختہ کر لینی چاہئے۔

مچھلی میں ایک خاص جزو سیلینیم ہے جو کینسر سے دفاع کرتا ہے۔ جھینگے، Lobsters (جھینگے) میں B12 موجود ہوتا ہے جو جسم کے سرخ ذرات بنانے میں معاون ہوتا ہے۔

سفید گوشت کے مطالعے سے ثابت ہوا ہے کہ یہ اومیگا 3 کے مختلف فیٹی ایسڈز کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ Shell fish کھانے والوں کو ایک مخصوص جزو triglycerides سے دھڑکن کی رفتار درست رکھنے، بلڈ پریشر، خون کے انجماد، کولیسٹرول کی سطح گھٹانے اور ایڈز سے بچاؤ ممکن ہے۔

مچھلی کا گوشت آنتوں میں سوزش نہیں کرتا۔ یہ آرتھرائٹس، دل کے امرض کی روک تھام اور ذہنی کارکردگی کو متحرک رکھتا ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کی خوراک میں مچھلی ضرور شامل کی جانی چاہئے تاکہ ان کی دماغی کارکردگی فعال رہے اور وہ تعلیمی سرگرمیوں میں مشاقی کا مظاہرہ کریں۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے ہر ہفتے مچھلی کھانے کی تجویز دی ہے تاکہ آپ امراضِ قلب اور اسٹروکس سے بچے رہیں۔ مچھلی سے ایک نہیں کئی طریقے کی ڈشز بنائی جا سکتی ہیں۔ سفید گوشت یوں بھی خاصا ورسٹائل گوشت ہوتا ہے۔ آزما کر دیکھئے بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

### سی فوڈ کی خریداری کے tips

- سی فوڈ خریدنے کے بعد تھوڑے سے آٹے اور نمک کے ساتھ دھو کر فریزر میں محفوظ کرنا ضروری ہے۔
- بہت دیر تک کھلی فضاء میں رکھے رہنے سے مچھلی میں بیکٹیریا جگہ بنا سکتا ہے۔
- مچھلی اور دیگر سمندری غذاؤں کو تازہ دھلی ہوئی چھریوں کی مدد سے کاٹنا چاہئے۔ اگر دستانے پہن کر مچھلی دھوئی جائے تو ہاتھوں پر کسی قسم کی جلدی سوزش کا احتمال نہیں رہتا۔
- اگر آپ مچھلی دھو کر نمک، ہلدی یا ہلکا سا لیموں چھڑک کر رکھیں تو بیکٹیریا کی افزائش نہیں ہوگی۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے ہر ہفتے مچھلی کھانے کی تجویز دی ہے تاکہ آپ امراضِ قلب اور اسٹروکس سے بچے رہیں

### جھینگے

- ان کا رنگ نہ بدلا ہوا ہو، ٹوٹے ہوئے نہ ہوں۔ سمندری ہواؤں کی مخصوص مہک بسی ہو تو انہیں خرید لیں۔ 0°c ڈگری پر انہیں صرف دو روز فریز کیجئے اور استعمال کر لیجئے۔ سمندری غذائیں مہینوں تک اسٹور کرنا بہتر نہیں ہوتا، لیکن اگر بحالت مجبوری زیادہ دن رکھنے پڑ جائیں تو 18°c پر فریز کئے جا سکتے ہیں۔
- جھینگے کبھی بھی زیادہ دیر نہیں پکانے چاہئیں ورنہ یہ سخت ہو جاتے ہیں۔
- جھینگوں میں vein کا الگ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ سیاہی مائل رگ آپ کو خود نکالنی پڑتی ہے۔ اسے کسی چھری کی مدد سے نکالئے اس طرح وہ نکلے گی بھی نہیں اور جھینگا دو حصوں میں کٹ جائے گا۔
- جھینگے اُبالنا ہوں تو پہلے پانی اُبالئے، پانی خوب کھول جائے تو ایک کلو جھینگوں کو اُبلتے ہوئے پانی میں شامل کر لیں اور 9-6 منٹ تک انہیں ڈوبا رہنے دیں پھر انہیں نکال کر ٹھنڈا پانی بہا دیں۔

### جھینگوں کی اقسام

مغربی دنیا کے پکوانوں میں سفید گوشت کثرت سے استعمال ہوتا ہے اور جھینگے بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ اس رغبت اور شوق کی ایک اہم وجہ بھی خاصیت ہے۔ یہ بلند درجے کی پروٹین کے ساتھ ساتھ قدرتی طور پر چکنائی سے مبرا ہی نہیں بلکہ

کاربوہائیڈریٹس اور کم حراروں پر مشتمل بھی ہوتے ہیں۔
جھینگوں میں بھی اومیگا 3 فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے جو ظاہر ہے کہ دل کے امراض سے بچاؤ کا ضامن ہوتا ہے۔
جھینگوں کی 5 اقسام ہیں۔ گلابی، سفید، براؤن، رائل ریڈ اور راک۔

**گلابی جھینگے**

گلابی جھینگے کے بدن پر سوئیوں کی سی چمک نظر آتی ہے اور گوشت گلابی رنگت لئے ہوتا ہے اور یہ ہلکا سا شیریں ہوتا ہے۔

**سفید جھینگا**

سفید جھینگا اپنے shell کے سرمئی پن کی وجہ سے پہچانا جائے گا لیکن یہ پک کر گلابی مائل ہو جاتا ہے۔

**براؤن جھینگے**

براؤن جھینگے میں آیوڈین کی وسیع مقدار ہوتی ہے اور اس کا shell سرخی مائل براؤن ہوتا ہے۔

**رائل ریڈ شرمپس**

رائل ریڈ شرمپس میں سرخی نمایاں ہوتی ہے۔ نرم اور دلکش ٹیکسچر ہوتا ہے۔ بہت مشکل سے شکار ہوتے ہیں کم تعداد میں دستیاب ہوتے ہیں۔

**راک شرمپس**

یہ دیکھنے، بہت سخت shell کی وجہ سے راک (چٹانوں جیسی سختی) لئے ہوتے ہیں۔ یہ ایسا سفید گوشت ہے، جس کی جلد میں سرخ رنگ کی دھاریاں نظر آتی ہیں۔ یہ بھی گہرے سمندر میں بہت آگے جا کر دستیاب ہونے کی وجہ سے مغربی ملکوں میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ کم یابی اور محنت سے پکڑے جانے کے باعث قیمتاً مہنگا ہوتا ہے۔

جھینگے بلند درجے کی پروٹین کے ساتھ قدرتی طور پر چکنائی سے مبّرا، کم کاربوہائیڈریٹس اور کم حراروں پر مشتمل ہوتے ہیں

**غذائیت افادیت**

اگر ہم 4 اونس یعنی 114 گرام جھینگے کھائیں تو ہمیں 120 کیلوریز ملتی ہیں جن میں 15 صحت بخش چکنائی کے جزو، 1.5 گرام ٹوٹل فیٹ، ٹرانس فیٹی ایسڈ 0، کولیسٹرول 155 ملی گرام، سوڈیم 170 ملی گرام، کاربوہائیڈریٹس 0 یعنی کچھ بھی نہیں، پروٹین 23 گرام اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈ 0.23 گرام دستیاب ہوتے ہیں۔
دنیا بھر میں مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔ مچھلی کو سالن کی شکل میں پکا کر کھانے سے اس قدر فوائد حاصل نہیں ہوتے جتنے کہ اس کی غذائیت محفوظ رکھتے ہوئے پکانے میں ہیں۔ اگر مچھلی کو اسٹیم (بھاپ) دے کر ہلکے پھلکے طریقے سے گرل کر کے کھایا جائے تو وہ ہماری جسمانی توانائی کے لئے زیادہ مفید ہے۔ ماہرین مرین بائیولوجی کے مطابق مچھلیاں اپنی عادت اور کردار میں مختلف اقسام کی ہوتی ہیں۔ آپ ہر مچھلی کو دوسری جیسا نہیں سمجھ سکتے۔ اس لئے جب آپ مچھلی خریدیں تو آپ کو ان کی فطری خصوصیات کا علم ہونا ضروری ہے۔ اسی طرح آپ بہترین کوالٹی کی مچھلی کو سمندری غذا یا سی فوڈ کے روپ میں حاصل کر سکتے ہیں۔ عمدہ قسم کی مچھلی ہر وقت سمندر میں دستیاب نہیں ہوا کرتی کیونکہ وہ موسم اور سمندری ٹمپریچر کی تبدیلی کی وجہ سے مخصوص وقت پر اس طرح سمندری سطح پر نمودار ہوتی ہے کہ مچھیرے ہی اُن کا شکار کر سکتے ہیں۔ عام طور پر وہ گہرے پانیوں کی طرف نکل جاتی ہیں اور ہاتھ میں نہیں آتیں۔ یہی وجہ ہے کہ عمدہ کوالٹی کی مچھلی ہمیشہ نہیں مل پاتی۔ آج کے دور میں جب فروزن فوڈز کی بدولت نہایت معیاری طریقہ سے حفظانِ صحت کے اُصولوں کو مدِ نظر رکھ کر مچھلیوں اور جھینگوں کو preserve کیا جاتا ہے۔ اس طرح کسی بھی موسم میں مچھلی کھائی جا سکتی ہے۔
تازہ مچھلی اگر درست انداز سے فریز کی جائے تو اس کی خصوصیات اور افادیت برقرار رہتی ہے، جیسے مچھلی سے سمندر کی مخصوص بو آتی ہے اگر مچھلی پرانی ہو جائے تو اس میں سے یہ سمندری مہک ختم ہو جاتی ہے اور سڑنے کی بدبو آنے لگتی ہے۔ مچھلی نازک ہوتی ہے اس کی جلد کی نمی اور ملائمیت ختم ہو جائے اور آنکھیں خشک اور بے جان محسوس ہوں تو ایسی مچھلی خریدنے سے احتراز کریں کیونکہ اسے پکانے یا تلنے سے مکمل غذائی اجزا نہیں ملتے۔ جن میں پروٹین، وٹامنز، منرلز سب کم ہو کر تقریباً ختم ہو جاتے ہیں۔ مغربی ملکوں کے علاوہ بنگلہ دیشی، چینی اور کورین افراد مچھلیوں کی عمدہ پہچان رکھتے ہیں۔ کون سی مچھلی باربی کیو کے لئے بہتر ہے اور کون سی شوربے میں پکائی جانے والی ہے اور کیسی مچھلی فرائی کے لئے مناسب ہوگی۔ سی فوڈ ریسٹورنٹس میں مچھلی خریدنے پر مامور اسٹاف ایسی ہی قابلیت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان ملکوں میں جا کر سیاح مچھلی ضرور کھانا چاہتے ہیں۔
کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بغیر کانٹے والی مچھلی کھانی چاہیے مگر تحقیق سے پتا چلا ہے کہ کانٹے دار مچھلی زیادہ بہتر ذائقے والی ہوتی ہے۔ اسی طرح سمندری کے بجائے دریائی مچھلی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے سمندری مچھلی بے پناہ غذائی فوائد رکھتی ہے۔ اس میں نمکیات جسمانی توانائی کے لئے بہترین جزو ہے۔ ہم پاکستانی جو مچھلیاں شوق سے کھاتے ہیں ان میں سوا، سرمئی، ہیرا، چھوڈی، گھولی، دوان گھگھا، تیاس، کِڈی، ٹائیگر، دھوتر، سمندری رہو، پامفلیٹ، دریائی رہو وغیرہ ہوتی ہیں۔ دریائی رہو اور سمندری رہو میں رنگ کا فرق ہوتا ہے۔ دھوتر وزن میں کم اور چھوٹی ہوتی ہے۔
پاکستان سے باہر ٹیونا اور سالمن مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔ یہ دونوں کم آکسیجن میں پلنے والی مچھلیاں ہیں۔ ان میں کانٹے بھی کم ہوتے ہیں اور یہ لمبی اور پتلی جسامت کی ہوتی ہیں۔ یورپین اور بحرِ اوقیانوس کے خطوں میں مچھلی اسٹیک اور اسٹیم میں تیار کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں رجحان مختلف ہے۔ بنگلہ دیش میں عوام کانٹے دار مچھلیاں چاولوں کے ساتھ کھانا پسند کرتے ہیں۔ یہ لوگ اسے سکھا کر میوے کے طور پر بھی کھاتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ مچھلیوں یا جھینگوں کو مصالحے لگا کر ہلکا سا فرائی کر لیں اور پھر خشک کر کے برنیوں میں محفوظ کر لیں۔ دنیا کے جن خطوں میں مچھلی وافر مقدار میں کھائی جاتی ہے وہاں کے افراد میں پروٹین اور نمکیات کی بدولت بے حد چُستی اور ذہانت نظر آتی ہے۔ مچھلی واقعی ایسی غذا ہے جو انسانی ذہن کو قوت اور تیزی فراہم کرتی ہے۔ بیمار اور کمزور انسان کو تیزی سے صحت مند کرتی ہے۔ مچھلی ایک بھاپ میں پکنے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہے اس کا گوشت گلا ہوا اور نرم ہوتا ہے، اس لئے اسے آگ پر کم سے کم پکانا درست ہے۔ خریدنے یا پکانے سے پہلے چند خصوصیات یاد رکھنا ضروری ہیں۔

**رہو مچھلی**

یہ پورے سال دستیاب ہوتی ہے۔ اس میں ایک لمبی ہڈی اور اس سے منسلک بے شمار کانٹے ہوتے ہیں۔

**دھوتر**

ایک کانٹے کی یہ مچھلی باربی کیو اور شوربے میں بہت اچھی بنتی ہے۔ اسے فروزن بھی رکھا جا سکتا ہے۔ کم مصالحے میں بھی اس کا مزا برقرار رہتا ہے۔

**پامفرٹ**

بڑے لمبے سے کانٹے کے ساتھ چھوٹے کانٹوں کی ذائقہ دار مچھلی ہے۔ خریدتے وقت گلپھڑے ضرور چیک کر لیا کریں، سرخ ہوں تو مچھلی تازہ ہوتی ہے۔

**لیڈی فش**

کانٹے بہت ہوتے ہیں لیکن فرائی کرنے میں مزا دیتی ہے۔

**مشکا**

عام استعمال کی مچھلی ہے، سالن زیادہ مزے کا بن سکتا ہے۔
تحقیق بتاتی ہے کہ مچھلی کسی بھی نام اور قسم کی ہو یہ دل کے دورے کو روکتی ہے۔ جسم کو کولیسٹرول اور شوگر کی نارمل سطح برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ اس میں ایک معدنی جزو پوٹاشیم خون کو تیزابیت سے محفوظ رکھتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں مچھلی کا زیادہ استعمال صحت برقرار رکھنے کے لئے لازماً کر لینا چاہئے۔

# کھانے کا اپنا ہی نشہ ہوتا ہے...

## مگر زیادہ کھا لینا تکلیف کو دعوت دینا ہے

عمر کے ایک دور میں کھانے پینے میں اعتدال کی حد پار کیوں ہو جاتی ہے کیونکہ نوجوانی میں ثقیل غذائیں بھی آسانی سے ہضم ہو جاتی تھیں۔ اس لئے عمر کے اگلے عشرے میں داخل ہوتے ہی پرانی عادت آسانی سے چھٹتی نہیں ہے۔

عام طور پر تہواروں اور دعوتوں کے موقعوں پر انواع و اقسام کے کھانوں کی خوشبوئیں ضبط کا دامن چھڑا دیتی ہیں اور ضرورت سے زیادہ کھا لیا جاتا ہے۔ لیکن ہضم کرنا واقعی کٹھن کام ہے اور اس کا نتیجہ بھی بھگتنا پڑتا ہے۔ اس صورت حال سے بچنے کے کچھ طریقے ہیں جن کی مدد سے بسیار خوری کے باعث معدے کا امتحان آسان ہوتا ہے یعنی اس کی اذیت میں بڑی حد تک کمی آ سکتی ہے۔

1- کھانے کے بعد لمبی واک ضرور کر لیا کریں۔ یہ اضافی مشقت ضرور ہے مگر آسان ورزش ہے۔ یہ کیا کہ گاڑی میں سفر کیا اور گھر آ کر بستر پر دراز ہو گئے یا ٹی وی دیکھنے بیٹھ گئے۔ اٹھئے اور چلنے پھرنے کے بہانے ڈھونڈیئے۔ اتنا زیادہ کھانے کے بعد صرف چہل قدمی (واک) ہی سے مدد لی جا سکتی ہے۔ کسی لان، پارک یا کھلی سڑک پر جایئے ہاضمے کا عمل متحرک ہو جائے گا۔

2- اگر آپ نے ٹائٹ پینٹی (زیر جامہ) پہن رکھا ہے پتلون میں بیلٹ لگا رکھی ہے تو اسے نکال دیں۔ بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

3- پر تکلف دعوت کے بعد گرین ٹی (سبز چائے) ضرور پیا کریں۔ اگر پودینہ، روز میری، اوریگانو، ساج اور تلسی کے چند پتوں سے سادہ سی چائے بنا کے بغیر سفید شکر کے پی لی جائے تو معدے کا بھاری پن ختم ہوتا ہے۔ پیٹ کا نظام گڑبڑ ہو تو سر میں درد کا ہونا یقینی امر ہے۔ عام طور پر گھریلو خواتین ایک شکایت ضرور کرتی ہیں کہ جسم میں گیس ہو رہی ہے ریاح خارج نہیں ہو رہے وغیرہ وغیرہ اور گھر میں رکھا ہوا فروٹ سالٹ اس موقع پر نکالا جاتا ہے۔ اگر آپ ہاضم ادویات لیں تو یونانی فارمولے قدرے بہتر انتخاب ہو سکتے ہیں۔ غذا اپنا کیمیائی عمل قدرت کے طے شدہ ضابطے کے تحت مکمل کر کے فضلے کی شکل اختیار کرتی ہے۔ لہٰذا سارا زور پیٹ صاف کرنے پر صرف نہ کریں صرف ہاضمے کی بہتری کو یقینی بنائیں۔

4- لیموں پانی بغیر شکر یا نمک ملا کے پئیں یا سادہ پانی زیادہ مقدار میں۔ دونوں ہی طریقے معدے کا بوجھل پن دور کر دیں گے لیکن اس دوران ٹھہر ٹھہر کر واک جاری رکھیں۔

5- Apple cider vinegar یعنی سیب کا سرکہ گھر میں ضرور محفوظ رکھیں۔ دو سے تین چائے کے چمچے سرکے کا استعمال کر لینے سے ہاضمہ بحال ہو سکتا ہے۔ ریاحی درد ختم ہو جاتا ہے۔ طبیعت کا بوجھل پن جاتا رہے گا۔ اگر کھانے میں کوئی بیکٹیریا شامل ہو تو سرکے کے استعمال سے اس کے اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔

6- کبھی بھی دعوت سے لوٹ کر فوراً سونے کی جلدی نہ کریں۔ کھانا احتیاط سے نہ کھایا گیا ہو تو ہضم ہونے میں دیر تو لگے گی لیکن نیند کا غلبہ بھی فوراً طاری ہو گا۔ جب دیکھیں کہ طبیعت میں گرانی باقی نہیں رہی تب ہی بستر پر جائیں۔

7- کچھ لوگوں نے نفسیاتی طور پر اس مفروضے میں پناہ لے لی ہے کہ سگریٹ پینے سے پیٹ کے گیسز دور ہو جائیں گے اور وہ نارمل ہو جائیں گے لیکن ایک گھریلو چٹکلہ اسپغول ہے۔ ہر روز رات کو سونے سے کچھ دیر پہلے ایک کھانے کا چمچہ اسپغول سادہ پانی کے ساتھ کھا لیا جائے تو طبیعت بحال رہتی ہے۔ اسپغول بڑی اور چھوٹی آنتوں کی صفائی کرنے کا قدرتی ذریعہ ہے۔

8- شادیوں کے کھانے ہوں دعوتوں کا مینیو ہو یا روزمرہ کے گھریلو پکوان کوشش کرنی چاہئے کہ سبزیوں اور سالم اناج (دالوں، پھلیوں اور مغزیات) وغیرہ کا استعمال کیا گیا ہو۔ بہت زیادہ چکنائیوں والے کھانے کھانے سے احتراز برتنا ضروری ہے کچھ چکنائیاں جسم میں جمنے والی ہوتی ہیں زیادہ آئل میں پکے کھانے ان چکنائیوں کی بہترین مثالیں ہیں۔ آپ زیادہ کھانے کی عادت تو رفتہ رفتہ ہی ختم کریں گے تب تک ہر کھانے کے بعد ایک پیالہ دہی کھا لیا کریں۔ دہی جسم میں مفید چکنائی پیدا کر کے معدے کا بھاری پن دور کر دے گا۔

# چقندر کا رس

## دل کی بیماریوں اور اسٹروک کا خطرہ کم کرتا ہے

اُمِّ شایان

چقندر ایک ایسی سرخ سبزی ہے جسے جس برتن میں پکایا جائے وہ بالکل سرخ ہو جاتا ہے اور اگر کھایا جائے تو منہ بھی سرخ ہو جاتا ہے اور زبان بھی، یہی وجہ ہے کہ چقندر کی سبزی عام لوگوں کے معیار پر پورا نہیں اترتی۔ کیونکہ انہیں لال منہ اور لال زبان پسند نہیں آتی، لیکن محض سرخی کی وجہ سے چقندر کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

چقندر کا رس اس حد تک مفید ہے کہ یہ آپ کی جان بھی بچا سکتا ہے۔ وہ کیسے؟

اس کا جواب یہ ہے کہ اس سرخ اور چمک دار جوس میں کیمیکل نائٹریٹ شامل ہوتا ہے، جو ڈرامائی طور پر بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے جس سے دل کی بیماریوں اور اسٹروکس کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور ہم سب جانتے ہیں کہ مذکورہ بیماریاں انسان کے لئے جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔

### ڈرامائی اثر

چقندر کے رس کا ڈرامائی اثر دیکھنے کے لئے کچھ مریضوں کو دن میں ایک بار اس کے رس کا ایک گلاس دیا گیا۔ بعد میں یہ تبدیلی نوٹ کی گئی کہ 24 گھنٹے بعد ان کا بلڈ پریشر نمایاں طور پر کم ہو گیا۔ یہ نتائج امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے جرنل ہائپرٹینشن میں شائع ہوئے ہیں۔ اب ایسوسی ایشن چقندر کے رس کو مذکورہ بالا مرض کے علاج کے لئے استعمال کرنے پر غور کر رہی ہے۔

لندن کی کوئن میری یونیورسٹی کے ولیم ہاروے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ماہرین نے کچھ ایسے مریضوں کا مشاہدہ کیا جنہیں ایک دن میں 250 ملی لیٹر چقندر کا رس دیا گیا تھا اور ان کا موازنہ ان مریضوں کے ساتھ کیا جنہوں نے نائٹریٹ کی گولیاں استعمال کی تھیں۔ انہوں نے دیکھا کہ بلڈ پریشر کم کرنے میں دونوں ہی طریقے یکساں طور پر کامیاب پائے گئے۔ انہوں نے اپنی ریسرچ کا یہ نتیجہ نکالا کہ چقندر میں نائٹریٹ قدرتی طور پر پائی جاتی ہے اس لئے یہ اسی کے مفید اثرات کا نتیجہ تھا۔ یہ (نائٹریٹ) ایک گیس تیار کرتی ہے، جسے نائٹرک اوکسائیڈ کہا جاتا ہے جو خون گردش کرنے والی نسوں اور شریانوں کو چوڑا کرتی ہے اور اس سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

> چقندر کے رس میں موجود نائٹریٹ کی بدولت بلڈ پریشر کم ہونے کے علاوہ قوتِ برداشت بھی بڑھ جاتی ہے

ہائی بلڈ پریشر یا ہائپرٹینشن کی بیماری برطانیہ کے ایک کروڑ سات لاکھ افراد یعنی ہر پانچ میں سے ایک برطانوی کو متاثر کرتی ہے اور یہ دل کی بیماریوں، اسٹروک اور گردوں کے ناکارہ ہو جانے کے خطرے کی سب سے بڑی وجہ بھی ہے۔

ولیم ہاروے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں ویسکولر بیالوجی کی پروفیسر امرتا نے کہا ”ہم نے دیکھا کہ چقندر کے رس اور نائٹریٹ کیپسول بلڈ پریشر کم کرنے میں یکساں انداز سے مؤثر ثابت ہوئے، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ چقندر کے رس میں موجود نائٹریٹ کے اجزاء ہی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم نے یہ بھی دیکھا کہ اس کے لئے چقندر کے رس کی بہت زیادہ مقدار درکار نہیں ہوتی بلکہ معمولی سی مقدار یعنی 250 ملی لیٹر بھی اپنے مفید اثرات ظاہر کرنے میں کافی ہو گی۔ اس مطالعے کے شروع میں ہم نے مریضوں میں جتنا زیادہ بلڈ پریشر دیکھا تھا، نائٹریٹ کے جادوئی اثر نے اسے اتنا ہی کم کر دکھایا۔ دو سال پہلے ہم نے جو مطالعہ کیا تھا اس سے معلوم ہوا تھا کہ چقندر کا رس پینے سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے لیکن اب معلوم ہو گیا ہے کہ ایسا کیوں اور کیسے ہوتا ہے؟“

اس سے پہلے سائنسدان یہ ثابت کر چکے ہیں کہ چقندر کا رس پینے سے انسان کی قوت برداشت کیسے بڑھ جاتی ہے۔ گزشتہ سال یونیورسٹی آف ایکسیٹر اور پنسلوانیا میڈیکل اسکول کے ریسرچ ماہرین نے یہ بھی معلوم کیا تھا کہ اس کے کتنے مفید اثرات ہوتے ہیں۔ انہوں نے دیکھا تھا کہ صحت مند نوجوان افراد ہفتے میں ایک بار چقندر کے رس کا ایک گلاس پینے سے اس قابل ہو گئے کہ ان کی قوت برداشت 16 فیصد تک بڑھ گئی۔ چقندر کا رس ویسے تو بازار میں دستیاب ہے لیکن اگر تازہ چقندر لے کر گھر پر اس کا رس جوسر میں نکال لیا جائے تو یہ زیادہ اچھا ثابت ہو گا کیونکہ یہ انسانی صحت کے لئے بہت مفید ہے لیکن اس میں ایک خطرناک مضرِ صحت اثر بھی ہے۔ اس رس کی زیادہ مقدار پینے والوں کو گلابی رنگ کا پیشاب آتا ہے جسے سائنسدانوں کی زبان میں Beeturia کہتے ہیں۔

# ناریل غذائیت کے اعتبار سے باکمال پھل

## اِس کا پانی پیئیں، خشک کھائیں یا پھر تیل لگائیں

ارم شفیق

غذائی ماہرین نے ناریل کو صحت کے لئے نہایت مفید قرار دیا ہے۔ یہ خوش ذائقہ اور زود ہضم پھل ہے، اس کا ذائقہ شیریں اور مزیدار ہوتا ہے۔ باہر سے ملگجا، روئیں دار اور اندر سے سفید ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ ناریل کا تیل، خشک ناریل اور ناریل کا پانی انسانی صحت کے لئے نہایت مفید ہے۔

### ناریل کے فوائد

ناریل کا استعمال خون پیدا کرتا ہے۔ ناریل غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اس کا باقاعدہ استعمال بدن کو فربہ کرتا ہے اور جسمانی اعضاء کو قوت دیتا ہے۔

بینائی کو تیز کرنے کے لئے روزانہ نہار منہ ہم وزن ناریل اور ہم وزن مصری کھانا بے حد مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے 3 ماشہ کی حد تک پرانی ناریل کا استعمال بے حد مفید ہے۔

فالج، لقوہ، رعشہ اور ضعفِ اعصاب میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ مثانہ اور گردے کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

درد مثانہ، قطرہ قطرہ پیشاب آنے کو روکنے کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ یہ مرض کو جڑ سے نکال دیتا ہے۔

یہ صفراء کو دور کرتا ہے، اسے کھا کر پانی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

یرقان میں مفید ہے، مگر مناسب مقدار میں۔

یہ زبان کا مزہ درست کرتا ہے لیکن یہ قابض پھل ہے۔

ناریل کے چھلکوں کے جوشاندے سے غرارے کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں

چاول کھانے کے فوراً بعد ناریل کا استعمال اُن کو جلد ہضم کر دیتا ہے۔

زود ہضم پھل ہے، نظامِ ہضم کو درست رکھتا ہے اور بھوک میں اضافہ کرتا ہے۔

اس کا استعمال وزن کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ناریل پانی بلند فشار خون High blood pressure اور کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ ناریل کا تیل انسانی جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا اور پیدا کرتا ہے۔ وائرس اور انفیکشن سے لڑنے میں مدد دیتا ہے۔ تاہم خراب کولیسٹرول والوں کو ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کرنا چاہئے۔

اس کے استعمال سے ڈپریشن سے بھی چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

کثرت حیض میں ناریل کے پوست کا چھلکا جلا کر ایک ماشہ ہمراہ پانی لینا مفید ہے۔ ناریل جسم کو کیلشیم جیسی معدنیات جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جس سے ہڈیاں مضبوط ہوجاتی ہیں۔

بند چوٹ پر پرانی ناریل اور تھوڑی ہلدی ملا کر پوٹلی بنا کر گرم کر کے سینک دیں تو سوجن اور چوٹ بھی ٹھیک ہوجاتی ہے۔

### ناریل کا تیل

ناریل کا تیل بھی انسانی صحت کے لئے بے حد مفید ہے اور ہاضمہ ٹھیک رکھتا ہے۔ خالص ناریل کا تیل وزن کم کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔ استوائی خطے کے لوگ اپنی خوراک میں ناریل کا تیل زیادہ استعمال کرتے ہیں اس لئے وہ اسمارٹ اور چاق و چوبند نظر آتے ہیں۔ ناریل کا تیل اگر روزانہ پلکوں پر لگایا جائے تو وہ بہت نرم ہوجاتی ہیں۔

یہ تیل گردے اور مثانہ کی قوت اور چربی پیدا کرنے کے لئے مفید ہے۔ اس کا تیل بالوں کی ساخت کو بہتر بناتا ہے اور بالوں کی نشوونما میں اضافہ کرتا ہے۔

ناریل کا تیل بالوں کے گرنے کے عمل کو روکتا ہے اور مسلسل استعمال سے بال خوشنما ہوجاتے ہیں۔

اس کے تیل کی خوشگوار خوشبو زندگی کا احساس پیدا کرتی ہے۔

ہڈی اور جوڑوں کے درد پر ناریل کے تیل کا استعمال درد کو رفع کر دیتا ہے۔

اس تیل میں چند قطرے زیتون کے تیل کے اور چند قطرے لیموں کا رس شامل کر کے بالوں پر لگانے سے بال چمکدار اور سلکی ہوجاتے ہیں۔

### ناریل کا دودھ

ناریل کا دودھ گلے کی خراش اور تمباکو نوشی سے ہونے والی خشک کھانسی کا بہترین علاج ہے۔

آدھا کپ ناریل کا دودھ، آدھا کپ گائے کا دودھ اور ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے کھانسی ختم ہوجاتی ہے۔ اس کا استعمال رات سوتے وقت زیادہ مفید ہوتا ہے۔

پھیپھڑوں کے مریض کے لئے ناریل کا دودھ غذا کی اہمیت رکھتا ہے۔

ناریل کے دودھ میں ماں کے دودھ والے ایسڈ ہوتے ہیں جو کہ شیر خوار بچوں کے لئے مناسب مقدار میں بے حد مفید ہے۔ لہٰذا ناریل کا دودھ ڈبے کے دودھ سے بہتر سمجھا جاتا ہے۔

### ناریل کا پانی

سبز رنگ کا کچا ناریل جسے ڈاب بھی کہا جاتا ہے، یہ پانی سے بھرا ہوتا ہے۔ اس کے اندر گہری بالائی جیسی کریم ہوتی ہے۔ اس ڈاب کا پانی بے شمار فوائد کا حامل ہے۔

ناریل کا پانی معدے کی سوجن کو بہتر کرتا ہے۔

> اسے مختلف قسم کے حلوہ جات، مٹھائیوں، زردہ اور پنجیری بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے

ناریل کا پانی دل، جگر، گردوں کی بیماریوں میں بے حد مفید ہے۔

ناریل کے پانی میں کولیسٹرول نہیں ہوتا اور چکنائی بہت کم ہوتی ہے۔ شیر خوار بچوں کے لئے بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

یہ دورانِ خون کو بہتر کرتا ہے اور غذا ہضم کرنے والی نالی کی صفائی کرتا ہے۔

گردے کی پتھری والے لوگ ناریل کے پانی کو اپنی معمول کی خوراک میں لازمی جزو کی حیثیت سے شامل کریں، کیونکہ یہ پانی پتھریاں توڑ کر خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

پیشاب میں جلن ہو یا کوئی انفیکشن ہو تو ایک گلاس ناریل کا پانی پینے سے فوراً افاقہ ہوجاتا ہے۔

ناریل کے پانی میں نمک کی تعداد اتنی کم ہوتی ہے کہ خون کے سرخ ذرات بالکل محفوظ رہتے ہیں اس لئے یہ دل کے امراض میں بھی مفید ہے۔

یہ قدرتی پانی جسم میں بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے جس کے باعث جسم زیادہ سے زیادہ بیماریوں سے مقابلہ کرنے کے لئے تیار ہوجاتا ہے۔

ناریل کے پانی میں ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر پینے سے ہیضہ کی شکایت ختم ہوجاتی ہے۔

ناریل کے پانی میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے جو کہ بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

### خشک ناریل

ناریل کو سکھا کر اس کا استعمال مختلف چیزوں میں کیا جاتا ہے کیونکہ یہ اپنی ہر حالت میں غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس کا استعمال مختلف قسم کے حلوہ جات، مٹھائیوں، زردہ وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔ خشک ناریل کو پنجیری وغیرہ بنانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

# انجیر جنت کا پھل

## قرآن میں سورۃ التین میں زیتون کے ساتھ ساتھ انجیر کی قسم کھائی گئی ہے

ارم شفیق

انجیر ایک چھوٹے قد کا درخت ہے، اس کا اصل وطن یونان سے افغانستان اور مشرقی بحیرۂ روم کا علاقہ ہے لیکن اب یہ دنیا میں اور بھی جگہوں پر لگایا جاتا ہے۔ یہ درخت 3-10 میٹر تک لمبا ہوتا ہے، اس کی چھال ہموار اور پتے بڑے ہوتے ہیں۔ اس کا پھل 3-5 سینٹی میٹر تک لمبا اور سبز ہوتا ہے اور پکنے پر جامنی ہوتا ہے۔

انجیر تاریخی اہمیت کا پھل ہے۔ اس کے آثار "وادی اُردن" میں بھی ملتے ہیں جن کی قدامت 9200 قبل مسیح ہے۔ اس لحاظ سے انجیر وہ پہلا پودا ہے جسے انسان نے باقاعدہ کاشت کیا تھا۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کرکے کھانا ہے۔

اسے جنت کا پھل بھی کہتے ہیں۔

حضرت براء بن عازبؓ روایت فرماتے ہیں کہ سفر کے دوران کی نمازوں میں نبی کریمؐ ایک رکعت سورۃ التین ضرور تلاوت فرماتے تھے۔ دیکھا جائے تو اللہ کریم نے انجیر کو اتنی اہمیت عطا فرمائی ہے کہ اس کی قسم کھائی، جس کا واضح مطلب یہی ہے کہ اس کے فوائد کا کوئی شمار نہیں۔

### انجیر کے فوائد

انجیر بہت زیادہ غذائی قدر و قیمت کا حامل پھل ہے اور ہر عمر کے افراد کے لئے مقوی غذا ہے۔ اس میں چھلکا، گٹھلی اور کوئی زائد چیز نہیں ہوتی۔ انجیر کو جذب کرنے والا اور نقصان دہ مادوں کو رفع کرنے والا پھل سمجھا جاتا ہے۔ ماہرینِ غذا کے مطابق یہ بظاہر بہت نازک پھل ہوتا ہے لیکن افادیت کے لحاظ سے اہم ہوتا ہے۔

> ماہرینِ غذائیت کے مطابق یہ پھل بظاہر بہت نازک ہوتا ہے لیکن افادیت کے لحاظ سے اہمیت کا حامل ہے

انجیر کا مسلسل استعمال گردوں کو فیل ہونے سے بچاتا ہے۔

چہرے کے رنگ کو نکھارنے کے لئے اس کا استعمال بہت اہم ہے۔

انجیر کے استعمال سے حواسِ خمسہ کو تقویت ملتی ہے۔

یہ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے اور نظام ہضم کو مضبوط کرتی ہے۔

اس کا استعمال انسانی جسم سے چربی کو گلا کر نکال دیتا ہے اور یہ بواسیر کے لئے اکسیر ہے۔

اس کو بچوں کو گولی ٹافیوں کے متبادل کے طور پر بھی کھلایا جا سکتا ہے۔

ورزش یا محنت مشقت کرنے والے لوگ انجیر کو اپنی خوراک میں شامل کرکے اس کی افادیت سے فائدہ اٹھاسکتے ہیں۔

بڑھاپے اور کمزوری میں مبتلا افراد اس کو اپنی خوراک کے خاص جز کا درجہ دے کر مختلف بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

انجیر کو اگر شہد کے ہمراہ استعمال کیا جائے تو یہ زخم معدہ کے لئے بہت مفید ہے۔

انجیر میں مختلف قسم کے غذائی اجزاء، وٹامن اور شکر موجود ہوتی ہے جو کہ انسانی صحت کے لئے بہت فائدہ مند ہوتی ہے۔

خشک انجیر کا کھانا دماغ کو تقویت دیتا ہے۔

یہ منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے، مسوڑھوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے، انجیر کا استعمال بلغم کو ختم کرتا ہے۔

یہ انسان کو تروتازہ اور ہشاش بشاش رکھتا ہے۔

اس کا استعمال انسان کو غصہ پر قابو کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس کا استعمال اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ بیماری، درد اور ضعفِ اعصاب کو دور کرتا ہے۔

خشک انجیر کو پانی میں پیس کر پٹھوں کی اکڑن والے مقام پر لیپ کریں تو اکڑن ختم ہو جائے گی۔

خوش ذائقہ ہونے کی وجہ سے انجیر کا استعمال مختلف میٹھوں میں بھی کیا جاتا ہے۔ اطباء اور حکماء اسے پیس کر خمیروں اور معجونوں میں استعمال کرتے ہیں۔ ایک قدیم روایت کے مطابق انجیر پیغمبروں کی غذا ہے۔

### انجیر کے نسخہ جات

موٹاپے کے لئے جدید غذائی علاج

انجیر 3 عدد رات کو سرکہ انگور 25 گرام میں بھگو دیں، صبح نہار منہ انجیر چبا کر سرکہ انگور پی لیں۔ 2 سے 3 ہفتے باقاعدہ یہ نسخہ استعمال کرنے سے جسم کی زائد چربی گھلنے لگی گی۔

### دماغی کمزوری کے لئے

انجیر کا استعمال حافظہ کو مضبوط بناتا ہے۔ مغز بادام 5 عدد، انجیر 3 عدد صبح نہار منہ پانی میں سردائی کی طرح گھوٹ کر استعمال کریں۔

### انجیر اور سیب کا شربت

انجیر میں قدرتی طور پر بے شمار غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ انجیر کا شربت بے شمار خوبیوں کا حامل ہوتا ہے۔

سیب آدھا پاؤ۔ لیموں 10 عدد۔ انجیر 100 گرام۔ چینی آدھا کلو۔ پانی ڈیڑھ کلو

**ترکیب:**

پانی کو گرم کرکے سیب اور انجیر کے قتلے کاٹ کر ان کو 10 منٹ تک پکائیں، پھر ان کو ململ کے کپڑے سے نتھار کر اس رس میں لیموں کا رس ملا کر 10 منٹ تک پکائیں اور چینی ملا کر اچھی طرح پکا لیں اور ٹھنڈا کرکے کسی بوتل میں ڈال لیں۔ یہ کھٹا میٹھا شربت غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ بہت سے بیماریوں کا علاج بھی ہے۔

# مٹر، پھلیوں میں رکھے سبز موتی

## ایشیاء میں اس سے بنی سلاد بہت پسند کی جاتی ہے

ارم شفیق

دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سبزیوں میں پہلے نمبر پر آلو اور دوسرے نمبر پر مٹر ہے۔ اسے عربی زبان میں کرسنہ، انگریزی میں فیلڈ پیز کہتے ہیں، یہ ایک عام اور ہر جگہ میسر آنے والی سبزی ہے۔ مٹر کے دانے دراصل ایک پھلی میں ہوتے ہیں۔ اس کے پودے کے پتوں کے اوپر ایک سبز رنگ کی پھلی ہوتی ہے۔ ایک پھلی میں کئی دانے مٹر ہوتے ہیں۔ یہ برصغیر پاک و ہند کے علاوہ چین، روس اور امریکا میں بھی پیدا ہوتا ہے۔ اس سبزی کو سردیوں کے اوائل میں کاشت کیا جاتا ہے اور موسم سرما میں تازہ مٹر ہر جگہ دستیاب ہوتے ہیں۔ ڈبوں میں محفوظ کئے مٹر سارا سال بازار میں ملتے ہیں۔ یہ ایک ایسی سبزی ہے جو کہ امیر غریب اور ہر طبقے کے لوگ بڑے شوق سے مختلف طریقوں سے پکا کر کھاتے ہیں۔ پھلیوں میں سے نکلے دانوں کو سالن میں بھون کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ ان کو چاولوں میں ڈال کر مٹر پلاؤ بھی بنایا جاتا ہے جو کہ غذائیت کے لحاظ سے کسی طرح کم نہیں۔ اس کے علاوہ آلو مٹر، مٹر قیمہ، گوشت اور مٹر عام سالن ہیں۔ جسمانی لحاظ سے کمزور افراد کے لئے مٹر کا سوپ ایک مفید اور اچھی غذا ہے۔

### جسمانی طاقت کے لئے

ایک کپ مٹر پہلے سے گرم پانی میں ڈال کر دو چار ابال آنے پر اتار لیں اور ان کو ٹھنڈا کر کے کھانے سے جسمانی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ اسے چائنیز کھانوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مٹر خشک کر کے پیس کے آٹا بنالیا جاتا ہے اور آٹے کی روغنی روٹیاں بنا کر کھائی جاتی ہیں۔ گھی میں اس کی دانے بھون کر بطور سلاد استعمال کئے جاتے ہیں۔ ایشیاء میں مٹر کا استعمال سلاد میں بہت زیادہ کیا جاتا ہے۔ انہیں پانی میں 2 سے 4 منٹ پکا کر پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر چھان کر گاجر، مولی، سیب کریم، کھیرا اور سلاد کے پتوں میں ڈال کر سلاد کے طور پر کھایا جاتا ہے۔

### مٹر میں موجود غذائی اجزاء

طبی لحاظ سے دوسرے درجے کے گرم اور خشک ہوتے ہیں۔ جدید تحقیقات کے مطابق اس میں پروٹین 23 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 50 فیصد، وٹامن B2, B3, B6, B1 کافی مقدار میں ہوتے ہیں علاوہ ازیں اس میں سلفر یعنی گندھک اور فاسفورس اور نشاستہ کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جو کہ انسانی صحت کے لئے نہایت مفید ہے۔

### اعصاب کو طاقت بخشے

انہیں کسی بھی طریقہ سے پکایا جائے جسم کو غذائیت بہم پہنچاتے ہیں۔ یہ پٹھوں اور اعصاب کو طاقت دیتے ہیں اور ہمارے جسم کو قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔

### مٹر رنگت سنوارے

اس کا استعمال خون کی کمی کو دور کر کے چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ جلد کی خارش، پھوڑے، پھنسی اور خون کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔

### قبض رفع کرے

اس کے استعمال سے آنتوں کے سدّے ختم ہو جاتے ہیں اور قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

### جسم مضبوط بنائے

اگر دبلے پتلے جسم والے افراد موسم سرما میں زیادہ استعمال کریں تو ان کا جسم مضبوط اور توانا ہو جائے گا۔

### کینسر سے بچائے

مسلسل استعمال سے معدے کے کینسر سے بچاؤ ممکن ہے۔ یہ شریانوں میں ٹوٹ پھوٹ کے عمل کو روکتا ہے اور ان کے افعال کو درست رکھتا ہے۔ دل کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

### کچے نہ کھائیں

مٹر میں قبض کشا اثرات ہوتے ہیں، کچے کھانے سے دست آنے لگتے ہیں اسی لئے انہیں ابال کر یا سالن میں ہی استعمال کرنا چاہئے۔ کچا کھایا جائے گا تو یہ معدے میں ریاح پیدا کریں گے۔ اسی لئے ایسے افراد جن کا معدہ کمزور ہو یا تبخیر معدہ کی شکایت ہو کھانے سے گریز کریں۔ پکاتے وقت چند ضروری باتوں کا خاص خیال رکھیں۔ سالن بنانے کے لئے اس میں ادرک کا استعمال زیادہ کریں، یہ بادی پن کو ختم کرتا ہے۔ ٹماٹر کا استعمال لازمی کریں، اس سے لذت کے ساتھ ساتھ غذائیت میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔ قیمہ مٹر، آلو قیمہ اور مٹر بھون کر کھانے کے شوقین اشخاص اس سے آگاہ رہیں کہ شوربے کی نسبت قیمہ مٹر، آلو مٹر، نسبتاً ثقیل اور دیر سے ہضم ہونے والی غذا ہیں۔

> یہ پٹھوں اور اعصاب کو طاقت دیتے ہیں اور ہمارے جسم کو قوتِ مدافعت فراہم کرتے ہیں



### مزید کچھ فوائد

مٹر چونکہ ورم کو تحلیل کرتا ہے اس لئے اس کے لیپ سے ورم، زخم اور سوجن دور ہو جاتی ہے۔ بچے کو دودھ پلانے کے دوران جن ماؤں بہنوں کی چھاتی یا پستان پر ورم یا سوجن کی شکایت ہو جائے تو مٹر کے دانے باریک رگڑ کر روزانہ لیپ کرنے سے دو تین روز کے اندر پستان کا ورم اور سوجن تحلیل ہو کر مکمل آرام آتا ہے۔ یہ علاج بڑی بڑی قیمتی ادویات کے علاج سے کہیں سستا، مفید اور بے ضرر ہے۔ قیروطی آرد کرسنہ طب اسلامی کا ایک مشہور مرکب ہے۔ اس کے استعمال سے درد پہلو، پسلی کا درد یا نمونیہ کا درد دور ہو جاتا ہے اور زمانہ قدیم سے اطباء اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں اور اس کے لیپ سے فوراً آرام محسوس ہوتا ہے۔

### قیروطی آرد کرسنہ کی تیاری

آرد کرسنہ دراصل عربی میں مٹر کے آٹے کو کہا جاتا ہے۔ اس آٹے میں کلونجی، ملیٹھی پیس کر بعض دوسری اہم اشیاء کے ساتھ ملا کر ایک خاص قسم کے پھول سوسن کے روغن میں ملا کر ورم کی جگہ یا پہلو پر لگایا جاتا ہے اور اوپر سے سینک دیا جاتا ہے۔

# کیا ہوا جو کھانا پھر بچ گیا؟

## یہ ہیں چند بچت کی ریسیپیز... کھانا بچانے کا چیلنج قبول کیجیے

درخشاں فاروقی

یوں تو زندگی ہر کس و ناکس کے لئے چیلنجز سے بھری ہوتی ہے۔ کامیابی کے حصول کے ٹارگٹس (اہداف) متعین کر کے بہت حد تک منظم زندگی گزاری جاسکتی ہے۔ آپ لاکھ حسابات جیسی calculated سرگرمیاں نہ اپنا سکیں اور بھرپور طریقے سے تنظیمی صلاحیتوں کے مالک کیوں نہ ہوں، تب بھی کچھ چیزوں میں صرف احتیاطی تدابیر کر کے آئندہ کی مشکلات سے بچ سکتے ہیں۔

روزمرہ امور اور گھریلو کام کاج میں خواتین کو شکایت رہتی ہے کہ پھل آئے رکھے رہتے ہیں انہیں وقت پر ختم نہیں کیا جاتا اور نئے پھل خرید لئے جاتے ہیں، پرانے اپنی رنگت کھوتے رہتے ہیں اور پھر انہیں دیکھ کر پیسے خرچ ہونے کا ملال بھی ہوتا ہے۔ نوکروں کو دے دیے جائیں تو وہ بھی نہ چاہتے ہوئے لے جاتے ہیں۔ یہی حال بچے ہوئے سالنوں اور چاولوں کا ہوتا ہے۔ کبھی آپ اوسط اور درمیانے طبقوں والے علاقوں کی پچھواڑے والی گلیوں اور سڑکوں پر پیدل نکل کر دیکھیے، آپ کو یہاں باسی سالنوں اور بچی کھچی روٹیوں کی تھیلیاں رکھی ملتی ہیں، وہ اس بدانتظامی اور فضول خرچی کی منہ بولتی تصویریں ہیں۔ خاتونِ خانہ بڑے دل سے پرانا باسی سالن جس شاپر میں ڈال کر ماسی کے حوالے کرتی ہیں ماسی صاحبہ سب صورتحال اچھی طرح جانتی ہیں وہ کہاں اپنی ناک پر مکھی بیٹھنے دیں گی، ویسے ہی انہیں بڑے مسائل لاحق ہوتے ہیں لیکن اپنی ناپسندیدگی کا اظہار وہ اسی طرح ایک کونے میں رزق کا شاپر دھر کر کرتی ہیں۔ اس کے بعد بلیاں، گائے بھینسیں اور چوہے ان شاپرز کو پھاڑ کر پیٹ پوجا کرتے ہیں۔ پتا نہیں خواتین رزق کی بے حرمتی، ضیاع اور خیرات کے اس انداز کے ساتھ ساتھ ماحولیاتی آلودگی کے رمز کو کب سمجھیں گی؟ ان گلیوں میں چلنے پھرنے والے یعنی پیدل سفر کرنے والوں کو بہت بچ بچا کر چلنا پڑتا ہے۔

مسئلہ یہ بھی ہے کہ چھوٹے بچے اپنی پلیٹیں صاف کر کے نہیں اٹھتے، دال چاول ہوں یا ایسا سالن کہ جس کے ساتھ دہی یا کوئی چٹنی کھائی جاسکتی ہو پلیٹوں میں بچا کر چھوڑ دیتے ہیں۔ ایسے بچے ہوئے کھانے کون کھاتا ہے؟ اگر ماں باپ ایک ساتھ بیٹھے کھا رہے ہوں تو اکثر مائیں اپنی پلیٹ معمول سے کم غذاؤں سے بھرتی ہیں کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ اُن کے بچے کھانا بچالیں گے تو انہیں اُن کی پلیٹوں کو بھی صاف کرنا ہے۔ دعوتوں میں یہ معمول بدل جاتا ہے اور اکثر پرتکلف دعوتوں ہی میں کھانا ضائع ہوتا ہے۔ اگر بچوں سے یہ کہا جائے کہ کھانا کم نکالو ضرورت پڑنے پر دوبارہ لے لینا تو یہ ہدایت بہتر احتیاطی تدابیر ہے۔ اپنے بچوں کو اس بات کا عادی بنالیں تو وہ اپنی گنجائش سے بڑھ کر کھانا نہیں نکالیں گے۔

فریج کے نچلے خانوں میں تازہ ہنڈیا دیر تک رکھی رہے اور تیسرے پہر استعمال کا ارادہ ہو تو کھانا گرم کرتے ہوئے چکھنا ضروری ہے

### مقدار کا تعین پریشانی سے بچاتا ہے

یہی ایک حل ہے کہ سستے بازاروں اور قیمتوں میں رعایت کی خبر سن کر اندھا دھند خریداری نہ کی جائے۔ اپنی ضرورت اور استعمال کے مواقع دیکھے جائیں تاکہ فریج میں رکھے رکھے نہ پھل سڑیں نہ سبزیاں خراب ہوں۔ پکایا بھی اتنا ہی جائے کہ جو تازہ تازہ استعمال میں آجائے۔ رکھے ہوئے کھانوں میں بیکٹیریا پیدا ہوتا ہے۔ اس کے بعد مہلک بیماریوں کا خدشہ الگ ہوتا ہے۔

### گروسری آئٹمز کی شیلف لائف پر رکھیں نظر

ہر وہ غذا جو ڈبوں میں بند دستیاب ہوتی ہے مثلاً جوسز سے لے کر مکھن، مارجرین، ساسز، چیز اور گوشت خریدتے وقت ان کی expiry date ضرور چیک کرلیا کریں۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ شیلف لائف کی یہ تاریخیں گزرنے کے دو چار ماہ بعد تک مضر اثرات اور زہر خورانی کے خدشے نہیں ہوتے اور یہ چیزیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ یہ مفروضہ ہے، حقیقت نہیں۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ ان تاریخوں کو حتمی سمجھ کر ہی استعمال کیا جائے۔

### ہر ہفتے فریج کی صفائی ضروری ہے

اس صفائی سے آپ کو خراب ہونے والی اشیاء کو الگ کرنے کی عادت پڑے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ ضرورت کی اشیاء ہی خریدنے کی کوشش کریں گی اور پہلے سے رکھی ہوئی اشیاء استعمال میں آسکیں گی۔ اسی وقت ہاتھ کے ہاتھ نئی فہرست بنالیں کہ آپ کی کن اشیاء کی فوری ضرورت ہے۔ اسے پرس میں رکھیے اور خریداری کرتے وقت اسی کا جائزہ لے کر خریداری کیجیے۔ آخری وقت تک غیر ضروری اور اہم چیزیں خریدنے کے لئے ذہن پر زور دیتی رہنے، انشاءاللہ بجٹ آؤٹ نہیں ہوگا۔

### لوڈشیڈنگ ماحولیاتی آلودگی کا بڑا سبب ہے

خاص کر فریزر اور فریجوں میں اسٹور کی جانے والی اشیاء کو محفوظ رکھنا مسئلہ بنتا جارہا ہے۔ جن علاقوں میں دو سے تین گھنٹے یا دن میں تین چار مرتبہ لوڈشیڈنگ کی جاتی ہے وہاں رہنے والوں کو کھانا محفوظ کرنا سیکھنا چاہیے۔ بچا ہوا کھانا جو دوسرے پہر کے لئے استعمال کرنا مقصود ہو کنٹینرز میں ڈال کر فریزر (برف کے خانے) میں رکھنا چاہیے، کیونکہ یہی

جگہ قدرے محفوظ اور بہتر درجہ کی ٹھنڈ مہیا کرسکتی ہے۔
اگر نچلے خانوں میں تازہ ہنڈیا دیر تک رکھی رہے اور پھر آپ دوسرے یا تیسرے پہر کے استعمال کا ارادہ رکھتے ہوں تو ہر بار گرم کرتے ہوئے کھانا چکھنا ضروری ہے۔ اگر تو کھانے کی چیز پر جھاگ بننے لگی ہے تو پھر سمجھیے محنت فضول ہے، اب آپ کو یہ ڈش ضائع کرنی پڑے گی، لیکن ایسا موقع ہی کیوں آنے دیا جائے۔ آپ کھانا کھاتے ہی دیگچی کو ٹھنڈا کریں اور کنٹینرز میں کھانا رکھ کر فریزر میں محفوظ کرلیں، یہاں منجمد غذائیں بعدازاں استعمال کے قابل رہیں گی، لیکن جب آپ محسوس کریں کہ کوئی کھانا اپنی اصل لذت کھو چکا ہے اور رنگت پھیکی سی پڑ گئی ہے تو اس کے معنی یہ ہوئے کہ اب اس کی غذائیت بھی مشکوک ہوچکی ہے۔ اس لئے ایسی غذاؤں کو بھی محفوظ کرنا درست نہیں۔

## کھانوں کی شکل بدل کر وسائل بچالیں

اگر مرغی، قیمہ اور گوشت کی کچھ مقدار بچ جائے تو اسے پاستا، اسپیگھٹی یا سلاد کی صورت میں استعمال میں لے آئیں۔ دال بچ جائے تو تھوڑے سے چاول ملا کر کھچڑی بنالیں۔ ڈبل روٹی خراب کرنے سے بہتر ہے کہ اس کے فرنچ ٹوسٹ یا شاہی ٹکڑے بنا کر ڈنر کا مینو سیٹ کرلیا جائے۔ ہر گھرانے کا اپنا مزاج، ثقافت، رسمیں اور طرزِ زندگی ہوتی ہے۔ آپ اپنے گھرانے کی ضرورتوں اور پسند و ناپسند کی معیارات خود بہتر انداز میں جان سکتی ہیں۔ انہیں جانئے اور اسی طرح تحقیقی اندازِ فکر اپنا کر کھانوں کا معیار بدل سکتی ہیں۔

## کچن سے صدقات اور خیرات کا آغاز کیجیے

اپنے مال کو پاک صاف کرنے اور خیر و برکت کے لئے کچن سے صدقوں اور خیرات کا آغاز کرنا آسان ہے۔ کسی روز اگر مہمان متوقع نہ ہوں اور کھانا ضرورت سے زیادہ تیار ہوجائے تو پڑوسیوں سے لین دین کرلیں۔ پڑوسیوں کا بڑا حق ہوتا ہے، یعنی آپ کے مال میں سے کچھ اُن پر خرچ ہوجائے تو بُرا نہیں۔ یہی نیکی ہے اور بڑا پن یہ ہے کہ آپ اُن سے بدلے میں کچھ نہ چاہیں۔ آج کل ہی کیا گئے وقتوں میں بھی سفید پوش افراد کی کمی نہیں تھی یہ لوگ بہت خوددار ہوتے ہیں، اپنا آپ کھول کر آپ کو نہیں دکھا سکتے اور اگر اللہ تعالیٰ نے آپ کو مالی طور پر استحکام دیا ہے تو ان کی مدد امداد کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ اسی طرح اگر مستحقین کو بروقت تیار کھانا پہنچا دیا جائے تو ان کی ضرورت بھی پوری ہوجاتی ہے۔ بجائے ماسیوں کو بچا کچا دے کر گلیوں میں سڑانڈ پیدا کی جائے اور رزق کی بے ادبی بھی ہو، کیوں نہ انہیں دوپہر کے وقت اپنے سامنے کھانا کھلا دیا جائے۔ اس طرح آپ کو بھی تسلی ہوگی کہ کسی ضرورت مند نے آپ کے مال کا بہتر انداز میں تصرف کیا ہے۔

> کھانا کھاتے ہی دیگچی کو ٹھنڈا کریں اور کنٹینرز میں کھانا رکھ کر فریزر میں محفوظ کرلیں، یہاں منجمد غذائیں تادیر استعمال کے قابل رہیں گی

## دہی کی کھٹاس بھی استعمال کیجیے

کھٹے دہی کی کڑھی بن سکتی ہے۔
دہی کا ماسک بن سکتا ہے۔
کیلا نرم پڑ جائے تو بھی خراب نہیں ہوتا اسے بھی دہی میں ملا کر ماسک بنایا جاسکتا ہے۔
اسی طرح ہر پھل باسی محسوس ہو تو اسے ضائع نہ کریں۔ تھوڑے سے oats اور شہد کے چند قطرے اور سادہ پانی ملا کر بیوٹی ماسک تیار کئے جاسکتے ہیں۔
یاد رکھیے روزافزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی اور افراطِ زر کے بحران پر صرف اسی گھریلو بچت کے ہتھیار سے قابو پایا جاسکتا ہے۔

# بلو بیری... ادویاتی خصوصیات کا پھل

## اسے شربت اور جام کے علاوہ چیز کیک، بن یا پین کیک میں بھی استعمال کیا جاتا ہے

بلو بیری دنیا کے بہت سے خطوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ امریکی اسے خاص طور پر کھانوں کی تیاری میں استعمال کرتے ہیں۔ اس کی غذائی اور ادویاتی خصوصیات تقریباً یکساں ہیں۔ آپ نے بلو بیری چیز کیک، بن یا پین کیک ممکن ہے کھایا ہو۔ شربت اور جام تیار کرنے والی کمپنیاں بھی اسے مختلف شکلوں میں تیار کرتی ہیں۔ اس میں شکر کی مقدار نسبتاً دوسرے پھلوں سے کم ہوتی ہے۔ تیاری کے مراحل میں بھی احتیاط کی جائے تو خاص، بھرپور اور متوازن ڈش تیار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ لیموں کے چند قطرے شامل کر کے نیا ذائقہ تشکیل دے دیا جاتا ہے۔

بلو بیری کا تعلق بل بیری کے خاندان سے ہے، دونوں کی غذائی اور شفائی خاصیتیں بھی تقریباً ایک جیسی ہوتی ہیں۔ ان کی تاثیر بھی سرد ہوتی ہے اور پیشاب کھل کر لانے کی خاصیت ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ انسانی جسم کے فاضل مواد کو ضائع کرنے والا کوئی پھل یا سبزی مضر نہیں ہوا کرتا۔

زیادہ مقدار میں اس کا استعمال قبض کشا ہوتا ہے۔ اس سے تیار کی جانے والی اشیاء سے بلڈ پریشر معمول پر آسکتا ہے۔ اس طرح ذیابیطس میں اس کے پتوں سے خون میں شکر کی سطح کم ہو سکتی ہے۔ جسم میں پانی بھر جائے یا خون کی کمی ہو، پیشاب کی شکایات ہوں یا پیچش ہو، ان تمام عارضوں کے لئے مفید پھل ہے۔

> زیادہ مقدار میں اس کا استعمال قبض کشا ہوتا ہے۔ اس سے تیار کی جانے والی اشیاء سے بلڈ پریشر معمول پر آسکتا ہے

پچھلے وقتوں میں بلو بیری کے پتوں کے جوشاندے کے کلیاں کی جاتی تھیں۔ خصوصاً مسوڑھوں اور منہ کی تکالیف کے لئے مفید سمجھا جاتا تھا۔ اس کے پھلوں کے گودے کا لیپ بواسیر، جلد کے جلنے یا اگزیما کی شکایت میں مفید خیال کیا جاتا تھا۔ بلاشبہ اس کے یہ فوائد تو اب بھی ہیں مگر اب ہمارا ادویات پر انحصار بڑھتا جا رہا ہے۔

بلو بیری کا جوس بھی کارآمد ہوتا ہے۔ سوجی ہوئی آنکھوں کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اس سے حاصل کردہ اجزاء میں خاص طور پر Anthocyanins قابلِ ذکر ہے۔ جس کے استعمال سے دورانِ خون Peripheral Circulation ٹھیک رہتا ہے اور یہ جلد کی جھریوں سے محفوظ رکھنے والے جزو کولاجن (Collagen) کی مقدار کو برقرار رکھتا ہے۔

رات کو نظر نہ آنے کی شکایت میں یہ پھل کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ اسی طرح scurvy کے لئے بھی اسے کھانا مفید ہے۔ وٹامن C کی فراہمی کا بہتر ذریعہ ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے مفید یوں ہے کہ خون میں بڑھتی ہوئی شکر کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ خون میں سرخ ذرات کے بڑھنے سے مریض توانائی محسوس کرتے ہیں۔

بلو بیری کے ست (extract) میں باریک رگوں میں خون کا دوران بحال رکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ قدرت نے اس میں جلد کی اندرونی تہہ میں کولاجن کی سطح برقرار رکھنے کی صلاحیت بھی رکھی ہے۔ اس کی رنگت نیلی سیاہ مائل ہوتی ہے اور یہ سرما کا پھل ہے۔ اس کے پتے چمکدار سبز بیضوی شکل کے اور ڈنٹھل دندانے دار کناروں والے ہوتے ہیں۔ جوں جوں یہ پکتی جاتی ہے ان کا رنگ بدلتا جاتا ہے۔ غرضیکہ berries کسی بھی نام یا قسموں کی ہوں تمام کی تمام اینٹی انفلیمٹری اجزاء سے پُر ہوتی ہیں جس کی وجہ سے جگر، معدے اور خون میں سوزش پیدا ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے دل کے امراض کے علاوہ کینسر کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ بلو بیریز کا موسم آئے تو ان خصوصیات کو یاد کر کے ضرور کھایا کیجئے تاکہ کسی بیماری کے حملے سے پہلے جسم کو دفاعی ڈھال بنایا جاسکے۔

# ذرا اپنے چھوٹو کا مینیو تو Set کر لیجیے

## ٹھوس غذا کا انتخاب پیچیدہ مسئلہ نہیں

آپ کا بچہ چھ ماہ کا ہو تو اسے ٹھوس غذا دینی شروع کر دینی چاہیے۔ یہ ہدایت بچوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر کرتے ہیں۔ عام گھرانوں میں اس ٹھوس غذا کی تعریف ڈبوں میں محفوظ تیار سیریلیک سے لی جاتی ہے یا خواتین دودھ میں بسکٹ ملا کر کھلاتی ہیں۔ جو بچے ماں کے دودھ پر پلتے ہیں انہیں ٹھوس غذا کی طرف راغب کرنا مسئلہ بنتا ہے لیکن بچے میں نئی چیزوں سے متعلق جاننے اور ذائقہ چکھنے کی صلاحیت بھی خاصی ہوتی ہے۔ ادھر مسوڑھے بننے کی عمر کے آغاز ہی سے بچہ کھلونا اور گھر کی دیگر اشیاء جو بھی سامنے نظر آئیں منہ تک لے جاتا ہے اور چبانے کی کوشش کرتا ہے۔ اس عمر میں اسے ہلکی مگر غذائیت سے بھرپور غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو مائیں پیالے بھر بھر کے دلیے یا سیریلیک کھلانا چاہتی ہیں وہ شاید نہیں جانتیں کہ بچے کے معدے کا کسی بالغ سے مقابلہ کیا جانا صحیح نہیں ہوتا۔ بچے کا معدہ کسی بھی بالغ سے دس گنا چھوٹا ہوتا ہے۔

**جو مائیں بچوں کو پیالے بھر بھر کے سیریلیک کھلانا چاہتی ہیں وہ یہ نہیں جانتیں کہ بچے کا معدہ بالغ فرد سے دس گنا چھوٹا ہوتا ہے**

وقفے وقفے سے متنوع قسم کی غذا فراہم کی جائے تو بچے کا وزن بڑھنے لگتا ہے اور دماغ کا حجم بڑھ جائے تو سمجھیے کہ فطری طور اس کی اٹھان بہتر ہونے لگتی ہے۔

### کیا گھر میں تیار شدہ کوئی بھی غذا بچوں کو کھلانا درست ہے؟

عام طور پر خواتین کا یہی خیال پختہ ہوتا ہے کہ اگر معمول کے کھانے بچوں کو نہ دیے جائیں تو وہ ان کے عادی نہیں ہوں گے۔ کچھ صورتوں میں یہ رویہ قابل قبول ہے لیکن بڑھتے ہوئے بچوں کی غذائی ضروریات بالغوں کی نسبت نہایت مختلف ہو سکتی ہیں۔ انہیں فورٹیفائیڈ فوڈ کے ساتھ ساتھ گھر کا پکا ہوا کھانا بھی کھلانا چاہیے۔

یعنی تمام ایسے کھانے جن میں کاربوہائیڈریٹس، وٹامنز اور معدنیات پائے جاتے ہوں۔ خاص کر عمر کے پہلے برس میں صرف سالن اور روٹی دینے سے اس کی غذائی ضرورت پوری نہیں ہوگی۔ ذیل میں درج معلومات کی روشنی میں چھوٹو کا مینو ترتیب دیں اور پھر دیکھیں وہ کیسے خوشی خوشی ٹھوس غذا کھانے کی طرف نہیں لپکتا۔

### چھ ماہ سے دو برس تک کے بچے کی غذائی ضروریات

- پروٹین: انڈہ، گوشت، دالیں
- آئرن: کھچڑی، دلیہ، دودھ
- کیلشیئم: دودھ، ڈیری مصنوعات، پنیر، سادہ دہی، پالک، راجما
- وٹامن D: خشک میوے، خشک خوبانی، جھینگے، انڈے اور پولٹری

DHA، ALA، LA

- اومیگا 3، آیوڈین، مچھلی
- وٹامن A: مختلف سبزیوں، مکھن، سٹرس فروٹس (سنگترہ، مالٹا، اسٹرابیری، انگور، گریپ فروٹ) E اور C
- ریشہ: بغیر چھنا ہوا آٹا، دلیے، سبزیاں اور بھورے چاول

# چیکو مٹھاس بھرا پھل

## اِس میں شامل ہے آئرن، کیلشیئم، فائبر اور بہت کچھ۔۔

ارم شفیق

چیکو ایک نہایت لذیذ پھل ہے۔اس کا ملک شیک انتہائی لذیذ ہوتا ہے۔اس کے علاوہ اسے سلاد اور میٹھوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چیکو کا اصل وطن میکسیکو اور فلپائن ہے یہ پھل بے شمار غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے جیسا کہ فولاد، فاسفورس، جست، تانبا، کیلشیئم، سوڈیم، پوٹاشیم اور فائبر وغیرہ اس کے علاوہ اس میں وٹامن سی، اے اور B1 بھی کثیر تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ چیکو کا پھل تو مفید ہوتا ہی ہے۔اس کے ساتھ ساتھ اس کے پودے کے پتے، جڑیں اور تنا بھی بے شمار طبی خواص رکھتے ہیں۔اطباء اور حکماء دیسی علاج معالجے میں ان کا استعمال کثرت سے کرتے ہیں۔

چیکو بہت سے امراض کا غذائی علاج ہے، جیسا کہ معدے اور آنتوں کی آلائشیں صاف کرتا ہے، اس لئے ہیضے میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔

یہ ہاضمے میں معاونت کرنے والے انزائم پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے، اس لئے جو لوگ بدہضمی کا شکار ہوں ان کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔

اس میں موجود فائبر اسے قبض کے لئے مفید بناتا ہے۔

یہ پیشاب آور ہوتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔یہ گردے اور مثانے کی پتھری کو بننے سے روکتا ہے۔

اس میں موجود anti-oxidants بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔اسے خصوصاً بریسٹ اور کولون کینسر میں مفید پایا گیا ہے۔یہ پھیپڑوں اور سانس کی نالی کو تقویت دیتا ہے اور اس لئے نزلہ، زکام اور مختلف اقسام کی کھانسی میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

چیکو کا استعمال فری ریڈیکلز free-radicals کو بننے سے روکتا ہے اور یوں مختلف اقسام کے ٹیومرز کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ چیکو میں anti-histamine اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔اس لئے یہ الرجی کے مریضوں کے لئے ایک قدرتی دوا کا درجہ رکھتا ہے۔ اس میں پائے جانے والے غذائی اجزاء اعصاب کو سکون دیتے ہیں، اس لئے یہ ڈپریشن اور تشویش کے مریضوں کے لئے بھی قدرتی دوا ہے۔

یہ پھل نیند کی کمی کا شکار لوگوں کے لئے بھی انتہائی مفید ہے جو دل کو تقویت دیتا ہے اور دل کے دورے کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

چیکو جسمانی سوزش میں انتہائی مفید ہے۔ یہ anti- inflammatory اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے۔یعنی آنتوں کی سوزش میں فائدہ دیتا ہے۔ معدے میں تیزابیت نہیں ہونے دیتا۔

یہ زخموں کو جلد بھرنے میں مدد دیتا ہے اور خون کو ضائع ہونے سے روکتا ہے۔

چیکو کے پتوں کو پیس کر زہریلے کیڑوں کے کاٹنے پر لگانے سے آرام آتا ہے۔

> اِس کے پتے، جڑیں اور تنا بھی بے شمار طبی خواص رکھتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ انہیں دیسی علاج معالجے میں استعمال کیا جاتا ہے

یہ مختلف بیماریوں کے خلاف جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ چونکہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اس لئے حاملہ اور دودھ پلانے والے خواتین کے لئے یہ نہایت مفید ہوتا ہے اور حمل میں ماں کو کمزوری سے بچاتا ہے۔

اس میں موجود وٹامن A بینائی میں اضافہ اور اس کی حفاظت کرتا ہے۔

# کندہ کاری میں ماہر پروفیشنل شیف روبی تاج

## جن کی وجہ شہرت کم عمر شیف ہونا ہے

شاہین ملک

شیف تجربے سے بنتا ہے یا عمر سے؟ اس سوال کا جواب روبی تاج سے مل کر تشنہ نہیں رہتا۔ روبی تاج کو ہم نے سب سے پہلے ایک چینل پر بچوں کے لئے کوکنگ شو کرتے دیکھا، تب وہ کم سن ہونے کے باوجود بڑی مہارت سے ماؤں کو لنچ بکسز کی تیاری کے لئے کھانے تیار کرنا سکھاتی تھیں۔ آج وہی کم سن بچی ایک نہیں دو چینلوں پر باقاعدہ شیف تسلیم کی جا چکی ہے اور ہفتہ بھر براہ راست اور ریکارڈ پروگرام کراتی ہیں۔

دسترخوان کے نام سے اس پروگرام کو پیر سے جمعۃ المبارک تک روزانہ 1 سے 2 بجے دن میں دیکھا جا سکتا ہے۔

''وہ اپنے کوکنگ کیریئر کی شروعات سے متعلق بتاتی ہیں کہ میں نے پڑھائی کے دوران صرف 18 برس کی عمر میں کوکنگ شوز کرنا شروع کئے تھے۔ کراچی کے پی ای سی ایچ کالج سے گریجویشن کے بعد PITHM پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ٹورازم اینڈ ہوٹل مینجمنٹ کراچی سے باقاعدہ شیف کا کورس کرنے کے بعد ذائقہ چینل پر اپنی CV لے کر گئی اور اسی روز لائیو شو کرنے کو کہا گیا یہی میرا آڈیشن تھا اور یہ ملازمت کا پہلا روز، شاید اس کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ دوران تعلیم میری پہلی پوزیشن آتی رہی تھی۔''

**''یہ تو ہوگئیں شروعات اور پھر پروگرام کیسے چلتے رہے؟''**

''مجھے دیسی کھانوں کے علاوہ کاروِنگ کے پروگرام زیادہ ملے۔ سبزیوں اور پھلوں کی کندہ کاری یعنی کاروِنگ میرا خصوصی شعبہ ہے۔ میں اب دسترخوان کے نام سے پروگرام کر رہی ہوں، جس میں دیسی کھانے بنانا سکھاتی ہوں۔''

**''کون سا مصالحہ یا پکوان کا جزو بطور خاص استعمال کرتی ہیں؟''**

''وہ سبزیاں ہوں یا سرخ گوشت اور مرغی کے پکوان، سب ہی میں لہسن اور ادرک خصوصیت سے استعمال کرتی ہوں۔ ان دونوں مصالحوں کی افادیت براہ راست صحت سے جڑی ہے اور جیسا بگڑا ہوا ہماری طرز زندگی ہے اس میں تو غذائیت اور صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔''

**''اور کس جزو کے زیادہ استعمال پر کوفت ہوتی ہے؟''**

''اگر آئل کا بلا ضرورت اور زیادہ استعمال ہو جائے تو برا لگتا ہے۔''

**''کوکنگ انڈسٹری میں آپ کو متعارف کرانے کا سہرا کس کے سر جائے گا؟''**

''میں ردا آفتاب (معروف شیف) کی چھوٹی بہن ہوں۔ مجھے انہوں نے بہت سہارا دیا لیکن میں اپنی قابلیت اور صلاحیت سے آگے بڑھنا چاہتی تھی اور خدا کا شکر ہے کہ اپنی قابلیت کی وجہ سے آگے بڑھی۔ ویسے تو گھر میں سب بہنوں نے سہارا دیا، بڑی بہن فہمیدہ نے مجھے بہت سہارا دیا۔ اس کے علاوہ ہمارے چینل کے CEO جناب میاں احسان الحق کی شکر گزار ہوں کہ جنہوں نے میری حوصلہ افزائی کی۔ مجھے پلیٹ فارم دیا اور آج میں کم عمر اور کامیاب تر شیف کی حیثیت سے جانی پہچانی جاتی ہوں۔''

> ہر کوئی کہتا ہے کہ BBC فوڈ دیکھو کتنا شاندار چینل ہے۔ ذرا ان کی عمر، تجربہ اور وسائل بھی تو دیکھیں ہمارے بہت سے چینل مقابلتاً بہتر ہیں

**''اگر ہم بین الاقوامی سطح کے فوڈ چینلز کا پاکستان سے مقابلہ کریں تو کسے بہتر پائیں گے؟''**

''ہم اپنے ماحول، ضرورتوں اور تقاضوں کے حساب سے کسی بھی انٹرنیشنل فوڈ چینل کے برابر کھڑے ملیں گے۔ یہ صرف ہماری سوچ ہے کہ ہم ان سے تکنیکی مہارتوں میں پیچھے ہیں۔ ہر کوئی کہتا ہے کہ BBC فوڈ دیکھو کتنا شاندار چینل ہے۔ ذرا ان کی عمر، تجربہ اور وسائل بھی تو دیکھیں۔ ہمارے بہت سے چینل مقابلتاً بہتر ہیں۔ ہاں یہ اور بات ہے کہ ان کے مابین مقابلہ کی فضا ہے اور یہ مقابلہ خاصا سخت ہے، لیکن دراصل انسپریشن بھی تو مقابلے ہی سے ملتی ہے۔ جب لوگ باہر جاتے ہیں تو باہر کے کھانے اور اشیاء یقیناً پرکشش لگتی ہیں، مگر جب تک دیسی کھانے نہ کھائے جائیں طبیعت کو اچھا بھی نہیں لگتا۔ ہم سیکھنے کے لئے ان پروگراموں کو دیکھتے ضرور ہیں لیکن کاپی نہیں کرتے۔ ہمیں کسی بھی طرح احساس

کتری سے نکلنا چاہئے کہ کچھ کیا نہیں یا کچھ کر نہیں کر سکتے۔"

**"ماؤں کو لنچ بکسز کے لئے کیسی ڈشز بنانے کی ترکیبیں بتایا کرتی تھیں؟"**

ایسے کھانے جو پر کشش ہوں۔ بچوں کی عادتوں کو سمجھتے ہوئے خوبصورت انداز میں سجے ہوئے دیسی اور کانٹی نینٹل مختلف طرح کے کھانے کی ترکیبیں بتائیں۔ پھر یہ بہت مشکل کام ہے کہ بازار کے کھانوں اور فروزن کھانوں سے بچوں کی توجہ ہٹائی جائے لیکن کوشش ضرور کرنی چاہئے تاکہ وہ پروسیسڈ فوڈز کی کم غذائیت والی چیزیں نہ کھائیں۔ بنیادی طور پر یہی عمر اچھی صحت اور شخصیت کی تشکیل کی ہوتی ہے اگر اسی میں انہیں متوازن غذا کا عادی بنا دیا جائے تو آگے چل کر وہ بے اعتدالی نہیں اپناتے۔ ذائقہ چینل پر بھی بچوں کے کھانوں کا ہفتہ منایا۔ یہاں بھی گھر میں نگٹس اور مختلف انداز کے سینڈوچز اور ٹوسٹ بنانا بتائے۔ اسی طرح دلیے اور ساگودانے سے مختلف تراکیب بتائیں، عموماً ہمارے ہاں کے بچے تو کیا بڑے بھی انہیں خال خال ہی بناتے ہیں لیکن ہمیں ہمارے بزرگوں نے انہی غذاؤں پر پالا، یہی وجہ ہے کہ ہم صحت مند بھی ہیں۔ آج کل بچے جنک فوڈ کے بغیر رہ نہیں سکتے۔ آئندہ 20 اور 40 برس کے بعد یہ بچے کتنے صحت مند اور ذہین ہوں گے اس کا اندازہ ابھی سے کر لینا چاہئے۔ میں نے والدین کو بھی سمجھایا کہ اپنے روایتی کھانوں کی طرف آئیں تاکہ بچوں کی نشوونما اور تندرستی کے مسائل نہ پیش آئیں۔"

**"تو کیا آپ بچوں کی دوست شیف ہیں؟"**

"بالکل..... میرے پروگراموں میں بچوں کی کالز بھی آتی ہیں۔ وہ مجھ سے فرمائشیں بھی کرتے ہیں۔ مائیں بھی بات کرتی ہیں اور مجھے پسند کرتی ہیں۔"

**"ایک کوئی دلچسپ کال جو آپ کو یاد رہ گئی ہو؟"**

"ایک بزرگ مجھے بیٹی کہہ کر بلانے لگے ہیں۔ جب کال مل جائے تو بہت شفقت سے بات کرتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ میں محنتی ہوں اور لگن سے کام کرتی ہوں اس لئے لوگ مجھے یاد کرتے ہیں تو اچھے لفظوں میں ہی کرتے ہیں جبکہ مجھے احساس ہے کہ میں سب سے کم عمر شیف ہوں، مجھے کچھ بھی نہیں آتا اور ابھی مجھے بہت کچھ سیکھنا ہے۔ مختصر وقت میں خاصی شہرت مل گئی ہے تو مجھے اپنا معیار اور ساکھ قائم رکھنی ہے۔"

**"اپنی قابلیت بڑھانے کے لئے ہوم ورک تو کرنا پڑتا ہوگا؟"**

"بہت، اور اس کے لئے باہر کی اور مقامی کوکری کی کتابیں پڑھتی ہوں۔ ویب سائٹس پر دوسرے شیفز کے تجربات دیکھتی ہوں۔ جن میں ڈائٹ سے پریزنٹیشن تک چھوٹی چھوٹی باتوں پر دھیان دیتی ہوں۔"

**"آئندہ چند برسوں کے بعد خود کو کہاں کھڑا پاتی ہیں۔ مثلاً اگر اپنا فوڈ چینل بنا سکیں تو کیا ترجیحات ہوں گی آپ کی؟"**

"یہ سوال بڑا مشکل ہے۔ ویسے اگر قسمت نے ساتھ دیا تو ممکن ہے یہ بیڑا ابھی اٹھا لوں اور کھانے تو ایسے ہی سکھاؤں گی جو ہماری روایتوں سے جڑے ہوئے ہیں۔ میری پہچان بھی یہی دیسی کھانے ہیں یہ اور بات ہے کہ ایک شیف کو دوسرے کھانوں پر بھی کمانڈ ہوتی ہے اور وہ کوکنگ سے بیکنگ تک ہر طرح کا کام کر لیتا ہے۔"

**"ذاتی طور پر آپ کو کیا چیز کھانی پسند ہے؟"**

"دیسی کھانے اور خاص طور پر بریانی اور پلاؤ۔ یہ مجھے اس قدر مرغوب ہیں کہ انہیں کھانے سے میں اکتاتی نہیں، کہیں بھی کھا لیتی ہوں اور شوق سے پکاتی بھی ہوں، لیکن سچی بات یہ ہے کہ مجھے کھانے کا شوق نہیں ہے۔ کھانے کی تو میں چور ہوں، پکا کر رکھ دوں گی، کھانے کو جی نہیں چاہتا، بہت کہنے پر تھوڑی سی مقدار میں کھاتی ہوں۔ اب یہ بھی نہیں کہ نخرہ کرتی ہوں بس جی نہیں چاہتا۔ کانٹی نینٹل اور چائنیز بھی کھا لیتی ہوں۔ وقت پر جو چیز ملے، ضدی اور نخریلی نہیں ہوں حالانکہ بہنوں میں سب سے چھوٹی ہوں اور مجھے بہت سپورٹ کیا ہے انہوں نے۔"

**"کتنے بھائی بہن ہیں آپ لوگ؟"**

"بھائی تو سارے ہی جگت بھائی ہیں جو ملتا ہے بھائی ہے، بھائی ہی کہہ کر بلاتی ہوں، ویسے ہم سات بہنیں ہیں، سب سے چھوٹی ہوں۔ 8 برس کی تھی جب امی کا انتقال ہو گیا تو بہنوں ہی نے میری پرورش کی ہے۔ بہنوں کے بڑے فائدے ہوتے ہیں۔ برا اچھے برے وقت میں کام آتی ہیں۔"

**"کوئی پسندیدہ سیلیبریٹی شیف جس کا پروگرام مس نہ کرتی ہوں؟"**

"شیف مہدی، شیریں انور صاحبہ اور اپنی بہن ردا آفتاب۔ بہن کے تو نقشِ قدم پر اور ان کی رہنمائی سے آج اس مقام پر پہنچی ہوں۔ باقی شیف مہدی کی بیکنگ اور شیریں صاحبہ کا دوستانہ اور مشفقانہ رویہ مجھے ہی کیا ہر ناظر کو اپنا گرویدہ بنا لیتا ہے۔"

**"کوکنگ میں آپ کی خاصیت اور پہچان کیا ہے؟"**

"تربیت یافتہ شیف ہوں اس لئے پکانے پر مہارت تو اپنی جگہ ہے لیکن کارونگ پر زیادہ عبور ہے۔ میرے کوکنگ شو میں کوئی سبزی ضائع نہیں جاتی نہ گھر میں کوئی کھیرا ٹماٹر کبھی فریج میں رکھے رکھے خراب ہوا۔ میں خواتین کو مشورہ دوں گی کہ وہ بھی کوکنگ کے ساتھ ساتھ کارونگ سیکھیں اور بچی ہوئی سبزیوں یا پھلوں کا کارونگ ٹولز کی مدد سے تراش کر پریزنٹیشن کو دیدہ زیب بنا دیں، پھر دیکھیں کون سبزیاں نہیں کھاتا یا پھل رکھے رکھے خراب ہوں۔"

**"کارونگ ٹولز کیا چینل مہیا کرتا ہے یا آپ کی ذاتی ملکیت ہوتے ہیں؟"**

"ذاتی ہوتے ہیں اور میں ان کی بڑی حفاظت کرتی ہوں۔ کچھ خاص چھریاں ہوتی ہوں جو ہر جگہ نہیں ملتیں اس لئے انہیں سنبھال کر رکھتی ہوں، لیکن پروگرام میں ناظرین کو ان کے متبادل آلات متعارف کروا چکی ہوں۔"

**"گھر کے ذاتی کچن سے بھی دوستی ہے یا نہیں؟"**

"بالکل ہے، میری کمزوری اچھے کھانے پکانا ہے۔ میں ریسپیز تخلیق کرتی ہوں، تجربے کرتی ہوں اور پھر لوگوں سے شیئر کرتی ہوں تاکہ پرانی ڈش کے نئے زاویے، نئی شکل اور منفرد سا ذائقہ سامنے آئے۔"

> **میں نے والدین کو بھی سمجھایا کہ اپنے روایتی کھانوں کی طرف آئیں تاکہ بچوں کی نشوونما اور تندرستی کے مسائل نہ پیش آئیں**

**"اپنے پروگرام دیکھنے کا وقت ملتا کیا؟"**

"بالکل ملتا ہے اور کئی بار اپنے اوپر تنقید کرتی ہوں۔ دوسرے جاننے والوں سے بھی رائے لے کر اگلا پروگرام بہتر کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔"

**"کیا باہر کھانے پینے کا شوق رکھتی ہیں؟"**

"کھانے کی تو ویسے ہی چور ہوں تو باہر کیسے جاؤں اور پھر فرصت ہی نہیں ملتی۔ ہاں اگر کوئی کسی جگہ کی خاص طور پر تعریف کرتا ہے تو اس خاص ڈش کی ترکیب پوچھتی ہوں، چکھ کر دیکھتی ہوں تو اجزاء کا اندازہ کر کے بناتی ہوں۔ مٹھائیوں والے پروگراموں میں باقاعدہ جلیبی بنانا حلوائی سے سیکھا، اسی طرح دوسری مٹھائیاں کچھ کا تجربہ کیا کچھ مزید انہی سے جا کر سیکھوں گی، پھر اپنے پروگرام میں بناؤں گی۔ میری ایک بہت اچھی ٹیچر فوزیہ فاروقی ہیں۔ میں جہاں کہیں الجھتی ہوں ان سے مشورہ کر لیتی ہوں۔ میری بہن فہمیدہ میری خاص مدد کرتی ہیں۔ سیکھنے کی تو کوئی عمر ہوتی ہی نہیں۔ میں ریسٹورنٹس کھانا کھانے کم کوکنگ سیکھنے زیادہ جاتی رہی ہوں اور اب بھی میرا یہی حال ہے۔"

**"خواتین کے عالمی دن پر اپنی کوئی رائے دینا چاہیں گی؟"**

"خواتین کو صنفِ نازک کہا جاتا ہے، جبکہ اب مرد بھی وزن دار اور سخت مشقتوں والے کام نہیں کرتے۔ کوئی مقابلہ ہے ہی نہیں دونوں میں، عورت ہونا ویسے بھی فخر ہے، جب وہ ہوائی جہاز چلا سکتی ہے، جج بن سکتی ہے تو کئی اور کام بھی کر سکتی ہے۔ ہمیں چاہئے کہ مردوں کی سوچ بدلیں اور اپنے کام سے مخلص رہیں اور عورتیں خود بھی بیٹی کی پیدائش پر فخر کرنا سیکھیں۔"

# سوہانجنہ ایک ایسا طلسماتی پودا

## جس کے پھول، پتے، پھلی، بیج، جڑ سب ہیں بڑے کام کے

صائمہ تحسین

خالق کائنات نے اس دنیا میں کوئی چیز بھی بے فائدہ پیدا نہیں کی۔ انسان جدید ترین ذرائع، بے پناہ سہولیات اور علم کی انتہائی بلندیوں کو چھونے کے باوجود ابھی تک قدرت کی پیدا کی ہوئی نباتات سے بہت کم فائدہ حاصل کر سکا ہے۔ دنیا میں اب بھی بے شمار ایسے پودے، درخت، جڑی بوٹیاں، نباتات موجود ہیں جن کی افادیت کے حوالے سے انسان ابھی تک لاعلم ہے۔ اس حوالے سے ایک ایسا ادارہ ضرور ہونا چاہیے جو اپنے اپنے علاقے میں پیدا ہونے والی ہر قسم کی جڑی بوٹیوں، پھلوں اور پھولوں کے پودوں سمیت سبزیوں کی افادیت کے حوالے سے تحقیق کرتا رہے۔ انسان ان سے فائدہ حاصل کرے اور خالق کائنات کی نعمتوں کا شکر ادا کرتا رہے۔ جستجو کا یہ سفر یوں ہی جاری و ساری رہے۔

آج ہم خالق کائنات کے پیدا کردہ ایک اہم پودے سوہانجنہ کا ذکر کر رہے ہیں جو پاکستان کے ہر علاقے میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ سے لے کر پتوں اور شاخوں سے لے کر پھل تک کوئی ایک حصہ بھی ایسا نہیں ہے جو انسانی صحت کے لئے مفید اور غذائیت سے بھرپور نہ ہو۔ وطن عزیز میں ہر گھر میں بڑی بوڑھی مائیں آج بھی اس کی پھلیوں سے بخوبی واقف ہیں۔ ملکی سبزی منڈیوں میں کبھی کبھار یہ فروخت ہوتی نظر بھی آتی ہیں مگر عوام کی لاعلمی کے باعث بہت کم افراد ایسے ہوں گے جنہیں اس پودے کی طلسماتی غذائی افادیت کا بخوبی علم ہوگا، اس لئے ہم آپ کو اس کے فائدے گنوا رہے ہیں۔

### پھلیاں

اس کی پھلیوں کے بیج مٹر یا مونگ پھلی کی طرح روسٹ کر کے استعمال کیئے جاتے ہیں۔ پھلیاں سبزی کے طور بھی پکائی جاتی ہیں۔

### جڑیں

یہ پیس کر استعمال کی جاتی ہیں جو اعصابی نظام کے لئے بے حد مؤثر ہیں۔

### ساگ

اس کے پتوں کو پالک کی طرح پکایا جاتا ہے۔

### مصالحہ

اسے پیس کر مختلف کھانوں اور سوپ میں مصالحے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

### پھول

سوہانجنہ کے پھول پکنے پر مشروم کا ذائقہ دیتے ہیں۔

### بیج

اس کے بیج میں 38 سے 40 فیصد کھانے کا تیل موجود ہوتا ہے۔

### بھوسہ

تیل نکالنے کے بعد باقی بچ جانے والا بھوسہ کھاد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ گندے پانی سے جراثیم ختم کر دیتا ہے۔

### مفید غذائی اجزاء

تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ یہ وٹامن C، پروٹین، فولاد اور پوٹاشیم کا بہترین ذریعہ ہے جن کی انسانی صحت کو بے حد ضرورت ہے۔ اس کے پتوں میں گاجروں کی نسبت 10 گنا زیادہ وٹامن A، دودھ کی نسبت 7 گناہ زیادہ کیلشیم، پالک کی نسبت 25 گنا زیادہ فولاد، مالٹوں کی نسبت 7 گنا زیادہ وٹامن C اور کیلوں کی نسبت 15 گنا زیادہ پوٹاشیم موجود ہے۔ سوہانجنہ کے پتوں سے حاصل شدہ پروٹین دودھ، دہی اور انڈے کی پروٹین کی نسبت زیادہ بہتر کوالٹی کی ہے۔ سوہانجنہ کا صرف ایک پودا 90 مختلف غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے، جو انسانی جسم کی بہتر نشوونما کے لئے بے حد ضروری ہیں۔ انہی خصوصیات کی بناء پر اس پودے کا شمار ایک کرشماتی پودے میں ہوتا ہے۔

### بیماریوں کے لئے

دنیا کے بیشتر ممالک میں سوہانجنہ کے پودوں کو ادویات کی تیاری میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے، جس سے انسان مختلف بیماریوں سے فیض یاب ہو رہے ہیں۔ خاص طور پر ایسی خواتین جو خون کی کمی، ہائی بلڈ پریشر، شوگر، دل کے امراض، جسم درد اور چہرے پر داغ دھبوں میں مبتلا ہیں ان کے لئے اس کی پھلیاں تریاق کا کام دیتی ہیں، ان کے مسلسل استعمال سے اس قدر قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے کہ نہ صرف ان بیماریوں کا خاتمہ ممکن ہوتا ہے بلکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بیماریوں سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔

اس وقت بھارت میں سوہانجنہ کی کاشت سب سے زیادہ ہو رہی ہے، پاکستان میں بھی اس کی پیداوار پر خصوصی توجہ دے کر نہ صرف غذائی قلت پر قابو پایا جا سکتا ہے بلکہ اس سے ملک بھر میں صحت مند ماحول کو بھی پروان چڑھایا جا سکتا ہے۔

یہ بات تجربے سے ثابت ہو چکی ہے کہ جن ممالک میں غذا کی قلت ہوتی ہے یا وہ ممالک اپنی خانہ جنگی کے باعث یا موسمی تغیر و تبدیلی کے باعث خوراک بروقت پیدا نہیں کر سکے اور ان ممالک کے افراد غذائی قلت کا شکار ہو کر متعدد بیماریوں کا شکار ہو چکے ہیں ان کے لئے اس کا استعمال نہ صرف فوری طور پر قوت مدافعت پہنچاتا ہے بلکہ اگر خوراک کی کمی کے باعث نشوونما متاثر ہوئی ہے اس کو بھی فوری طور پر کم کرنے میں بہت معاون ثابت ہوا ہے۔ بلاشبہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ سوہانجنہ کا پودا قدرت کا ایک ایسا شاہکار ہے جس کے ایک ایک حصے کو استعمال کرنے سے انسان اپنی جسم کے لئے تمام ضروری منرل، وٹامنز کی مقدار کما حقہ حاصل کر سکتا ہے۔ تحقیق و جستجو کا یہ سفر جاری ہے، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس پودے کی افادیت عوام الناس میں واضح ہو رہی ہے، توقع کی جاتی ہے کہ بہت جلد یہ پودا جو بے شمار خوبیوں کا حامل ہے، عوام و خواص کے گھروں کی زینت بن جائے گا، زینت کیوں نہیں بنے جب ایک ہی پودے کے استعمال سے انسان کو ارزاں نرخوں میں سب کچھ مل جائے گا تو اس سے استفادہ کیوں نہیں کرے گا۔

> تحقیق کے مطابق یہ وٹامن C، پروٹین، فولاد اور پوٹاشیم کا بہترین ذریعہ ہے جو انسانی صحت کے لئے ضروری ہیں

# ڈالڈا VTF بناسپتی

## صحت بخش انتخاب



ہر موسم کا ایک منفرد تاثر ہوا کرتا ہے، ہم اپنے معمولات میں کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں بدلتی رتوں کے خوبصورت منظر کی جانب متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ پاتے۔ کسی کو موسم سرما پسند ہے تو کسی کو ہر سو پھیلے ہوئے سبزے، رنگا رنگ پھولوں اور خوشبو سے مہکتی فضاؤں سے مزین موسم بہار کا انتظار رہتا ہے، لیکن بدلتے موسموں کا حسن سبھی کو متاثر کرتا ہے، جاتے ہوئے موسم کی شدت بتدریج کم ہوتی ہے نیز لمحہ بہ لمحہ نئے موسم کا رنگ ماحول میں سرائیت کرتا محسوس ہوتا ہے۔ رفتہ رفتہ ہمارے ملبوسات اور کھانے پینے کی اشیاء میں بھی یہ خوشگوار تبدیلی اثر انداز ہوتی ہے۔ ان دنوں بسنت کی مناسبت سے خواتین کے قوس وقزح

بکھیرتے ملبوسات اور خصوصی پکوانوں کی مہک چار چاند لگا دیتی ہے۔ تلی ہوئی اشیاء سے مہمانوں کی مدارات کا رجحان بسنت کے موقع پر قابل دید ہوتا ہے، بس چند باتوں کا خیال رہے کہ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی گئی اشیاء استعمال کی جائیں، اپنی پسند کی ڈشز تیار کرتے وقت خالص تازہ اور معیاری اجزاء کے انتخاب کو یقینی بنایا جائے۔ بیسنی پراٹھے، اندرسے، سموسے، جلیبیاں اور اسی طرح کی دیگر اشیاء کی تیاری میں بناسپتی گھی کے استعمال کو ترجیح دی جاتی ہے اور کیوں نہ ہو ان کی روایتی لذت کے حصول کے لئے یہ بہترین ہے۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں مضرِ صحت چکنائی ٹرانس فیٹس کا تناسب 20 سے 22 فیصد ہوسکتا ہے۔ یہ فیٹس بناسپتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہوتی ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق ٹرانس فیٹس انسانی صحت پر نقصان دہ اثرات مرتب کرتی ہیں۔ یہ غیر قدرتی چکنائی ہونے کے سبب جزو بدن بننے کی صلاحیت نہیں رکھتی اور مختلف امراض کا سبب بنتی ہیں۔ نیز مختلف اندرونی اعضاء جیسے جگر اور گردوں وغیرہ کی کارکردگی کو بھی بسا اوقات ناقابلِ تلافی نقصان پہنچاتی ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں مفید کولیسٹرول کی سطح میں کمی جبکہ نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں اضافے کا سبب بھی بنتی ہیں، نیز خون کی روانی میں رکاوٹ کا باعث بھی ہوسکتی ہیں جس کی وجہ سے انسولین مدافعت پیدا ہوتی ہے اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے خدشات میں اضافے کا امکان ہے۔

اسی لئے اقوامِ متحدہ اور اس سے متعلقہ ادارے جیسے WHO اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اشیائے خوردنی میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی چاہئے، ان سفارشات کی روشنی میں بیشتر ترقی پسند ممالک نے اپنے ہاں قانون بنا دیا ہے کہ فروخت کی جانے والی ویجی ٹیبل شورٹنگ میں ٹرانس فیٹس کا تناسب 2 فیصد سے تجاوز نہ کرے، یہی وجہ ہے کہ عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپرٹس اور صحت کے ماہرین VTF یعنی ورچوئلی ٹرانس فیٹ فری مصنوعات کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔ ڈالڈا نے اپنے صارفین کی صحت کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لئے پاکستان میں سب سے پہلے VTF بناسپتی پیش کیا۔ ڈالڈا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالڈا VTF بناسپتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم ہے۔ کولیسٹرول سے پاک اور بہتر نشوونما کے لئے وٹامن A اور D سے بھرپور ڈالڈا VTF بناسپتی مانا جاتا ہے، اب ہم بسنت کے رنگوں سے زندگی سجائیں یا مزیدار پکوانوں سے مہمانوں کی خاطر مدارات کریں غذائی اشیاء کے انتخاب میں اعلیٰ ترین معیار ہماری ترجیح ہونا بے حد اہم ہے۔

8 مارچ عالمی یومِ خواتین
پاکستانی خواتین
جہدِ مسلسل کا نشاں

# 8 مارچ عالمی یومِ خواتین

## مساوات اور ترقی کے لئے متحرک ہونے کا بامقصد موقع

### جب خواتین اُمید کی شمعیں تھام کر یہ دن مناتی ہیں

سحر حسن

دنیا بھر میں عورتوں کا عالمی دن ہر سال 8 مارچ کو جوش وخروش کے ساتھ منایا جاتا ہے۔ اِس موقع پر بہت سی تقریبات منعقد ہوتی ہیں۔ پچھلے سال سے اب تک کیا پیش رفت ہوئی؟ اِس حوالے سے جائزے پیش کئے جاتے ہیں۔ دوسرے ممالک کی طرح ہمارے ہاں بھی مختلف پلیٹ فارموں سے مقررین عالمی یومِ خواتین کی مقصدیت پر اظہارِ خیال کرتے ہیں۔ آج کے مسائل پر روشنی ڈالی جاتی ہے، عورتوں کی سماجی، معاشی اور سیاسی حالات بہتر بنانے کے لئے قرار دادیں پیش کی جاتی ہیں، ریلیاں نکالی جاتی ہیں۔ خواتین ہاتھوں میں اُمید کی روشن مشعلیں تھام کر شرکت کرتی ہیں۔

#### اس دن کا تاریخی پس منظر

عورتوں کے عالمی دن کا تصور بیسویں صدی کے اوائل میں سامنے آیا جب صنعتی دنیا میں توسیع کے ساتھ ساتھ تلاطم برپا تھا، آبادی میں تیزی سے اضافہ ہورہا تھا، انتہا پسند نظریات سامنے آرہے تھے۔ عالمی یومِ خواتین کے پس منظر سے متعلق یہ واقعہ بیان کیا جاتا ہے کہ امریکا کے شہر نیویارک میں خواتین اپنی تنخواہ کے مسئلے پر احتجاج کررہی تھیں، جسے گھڑ سوار دستوں کے ذریعے سختی سے کچل دیا گیا۔ 8 مارچ کا دن دنیا بھر کی عورتوں کے لئے ایک وسیع مفہوم رکھتا ہے۔ یہ دن انہیں اس بات کے تجزیے کا موقع فراہم کرتا ہے کہ وہ مساوات، امن اور ترقی کی جدوجہد میں کتنی آگے نکل آئی ہیں۔ یہ دن مل بیٹھنے اور بامقصد تبدیلی کے لئے متحرک ہونے کا جواز بھی بنتا ہے۔ بہت سے ممالک میں اسے عورتوں کے تہوار کا درجہ حاصل ہوچکا ہے اور وہاں اِس دن عام تعطیل ہوتی ہے۔ دنیا بھر کی عورتیں سرحدی تقسیم اور رنگ ونسل کے اختلافات سے بالاتر ہوکر یہ دن مناتی ہیں۔

#### اقوامِ متحدہ کا منشور

اقوامِ متحدہ کا منشور جنس، مذہب یا زبان سے بالاتر ہوکر سب کو بنیادی حقوق دینے پر یقین رکھتا ہے۔ جو ممالک اقوامِ متحدہ کے رکن ہیں انہیں اپنے شہریوں کو بنیادی حقوق کے بارے میں بتانا چاہئے اور یہ بھی سمجھانا چاہئے کہ اِن حقوق کو کیسے حاصل کیا جائے؟ اپنے حقوق کے بارے میں جاننا، امتیاز یا تفریق پر قابو پانے کا ایک مرحلہ ہے۔ اقوامِ متحدہ کے پیش کردہ مقاصد اور ان پر عمل درآمد کے حوالے سے اتنی کامیابی اور تعاون شاید ہی کسی مہم کو حاصل ہوئی ہو۔ سان فرانسسکو میں 1945 میں اقوامِ متحدہ کے منشور پر دستخط ہوئے جس میں صنفی مساوات کو بنیادی انسانی حق قرار دیا گیا تھا۔ تب سے اس تنظیم نے عورتوں کے مقام ومرتبے میں اضافہ کرنے کے لئے گراں قدر خدمات انجام دیں۔ اقوامِ متحدہ کا موقف ہے کہ دنیا بھر کی عورتوں کی شراکت اور اختیارات کی منتقلی کے بغیر معاشرے کے سنگین سماجی، اقتصادی اور سیاسی مسائل حل نہیں کئے جاسکتے۔

#### اقوامِ متحدہ کا تھیم 2012

اس سال عورتوں کا عالمی دن ''لڑکیوں کی شمولیت، متاثرکن مستقبل'' کے تھیم کے تحت منایا جارہا ہے۔

#### عورتیں اور پاکستانی معاشرہ

پاکستانی معاشرہ، مردوں کا معاشرہ ہے، لیکن اگر غور کیا جائے تو دنیا بھر میں صنف کی بنیاد پر عورتوں کے ساتھ متعصبانہ رویہ اپنایا جاتا ہے۔ مرد حکمران ہیں اور عورتوں پر حکومت کرنا چاہتے ہیں، وہ گھر سے لے کر باہر کے ہر معاملے میں فیصلے کرنے کا حق رکھتے ہیں۔ عورتیں بے بس اور مرد بااختیار ہیں۔ ایک طرف صنفی امتیاز کی جڑیں بہت مضبوط ہیں تو دوسری طرف یہ حقیقت بھی روزِ روشن کی طرح عیاں ہے کہ یہ تفریق ختم کئے بغیر کوئی بھی ملک ترقی نہیں کرسکتا۔ عورت خواہ مغرب کی ہو یا مشرق کی، وہ معاشی تنگدستی سے نبرد آزما ہے۔ وہ ہر طرح کی ذمے داریوں کا بوجھ اپنے ناتواں کاندھوں پر اٹھائے گھسٹ گھسٹ کر چلی جارہی ہے اور مسائل کی ایک ایسی دلدل میں پھنسی ہوئی ہے کہ اس سے باہر نکلنا ایک خواب بن کر رہ گیا ہے۔ عورت ہر جگہ قابلِ رحم سمجھی جاتی ہے۔ وہ قدم قدم پر غیر محفوظ زندگی گزار رہی ہے۔ ہر شعبے میں اس کے ساتھ زیادتیوں کا بازار گرم ہے۔ گھر کے فیصلے وہ نہیں کرسکتی، پارلیمنٹ میں پہنچ کر وہ اوروں کے اشاروں پر چلنے والی کٹھ پتلی بنی نظر آتی ہے۔ بچپن میں بچا کھچا کھانا اُس کے حصے میں آتا ہے، تعلیم کے دوران وہ بھائیوں کی خاطر داری میں لگی رہتی ہے۔ اُسے پڑھنے لکھنے اور اپنا سبق یاد کرنے کا وقت ہی کہاں ملتا ہے؟ وقت گزرتا جاتا ہے، وہ اپنے ساتھ برتے جانے والے امتیازی سلوک پر سمجھوتہ کرنے کی عادی ہوتی چلی جاتی ہے اور قدم قدم پر قربانیاں اُس کا مقدر بنتی ہیں۔

دنیا بھر کی عورتوں کی شراکت اور اختیارات کی منتقلی کے بغیر معاشرے کے سنگین سماجی، اقتصادی اور سیاسی مسائل حل نہیں کئے جاسکتے

#### مثبت تبدیلی کیسے آسکتی ہے؟

طویل عرصے سے انسانی حقوق اور خواتین کے لئے کام کرنے والے ادارے صنفی مساوات کے حصول کے لئے سرتوڑ کوشش کررہے ہیں۔ لیکن اب تک کوئی قابلِ ذکر تبدیلی نظر نہیں آتی ہے، حالانکہ صنفی مساوات ہر معاشرے کے مردوں اور عورتوں کے لئے سودمند ثابت ہوسکتی ہے۔ اس لئے آج کا دن بحیثیت انسان مردوں اور عورتوں کو عملی طور پر اپنا اپنا کردار ادا کرنے کا پیغام دیتا ہے، تاکہ مثبت تبدیلیاں معاشرے کا حصہ بن جائیں اور آنے والی نسلیں متعصبانہ سوچ سے پاک اور پُرامن معاشرے میں سانس لے سکیں۔

# 8 مارچ عالمی یوم خواتین

## کلارا زیٹکن

### عالمی دن کو حقیقت کا روپ دینے والی خاتون

سحر حسن

Clara Zetkin جرمنی کی ایک بااثر سوشلسٹ، سیاست دان اور خواتین کے حقوق کے لئے سرگرمی کے ساتھ جدوجہد کرنے والی کارکن تھی۔ وہ سیکسنی کے مقام Wiederau میں 5 جولائی 1857 کو پیدا ہوئی تھی۔ اس نے تعلیم حاصل کرنے کے بعد ٹیچر بننے کا ارادہ کیا۔ 1874 سے اس نے خواتین اور محنت کشوں کی تحریکوں کے ساتھ روابط بھی بڑھانے شروع کردیئے۔ 1878 میں اس نے ''سوشلسٹ ورکرز پارٹی'' میں شمولیت اختیار کرلی۔ بسمارک نے چونکہ جرمنی کی سماجی سرگرمیوں پر پابندی لگادی تھی اس لئے زیٹکن 1882 میں زیورچ اور پھر جلاوطن ہوکر پیرس چلی گئی۔ یہاں قیام کے دوران اس نے ''سوشلسٹ انٹرنیشنل'' گروپ قائم کرنے میں نہایت متحرک اور فعال کردار ادا کیا۔ اس نے جرمنی میں ''سوشل ڈیموکریٹک وومنز موومنٹ'' بھی چلائی۔

1917 تک زیٹکن جرمنی کی سوشل ڈیموکریٹک پارٹی (SPD) کے لئے بھی سرگرم رہی۔ بعد میں وہ Independent Social Democratic Party اور اس کے بائیں بازو کی جماعت Spartacist League سے منسلک ہوگئی۔ جو جرمنی کی ''کمیونسٹ پارٹی'' کہلائی۔ 1891 سے 1917 تک وہ SPD کے خواتین اخبار کی ایڈیٹر رہی، جس کا نام Die Gleichheit یعنی ''مساوات'' ہے۔ جب ایس پی ڈی کے نئے دفتر کا افتتاح ہوا تو اس کے شعبۂ خواتین کی لیڈر بن گئی۔ 8 مارچ 1911 کو اس نے خواتین کا پہلا عالمی دن منایا۔ یہ تصور کوپن ہیگن میں پیش کیا گیا تھا اور زیٹکن نے اسی تصور کو حقیقت کی شکل دی تھی۔

## حقوق نسواں کے لئے سرگرم ممتاز عالمی شخصیات

Sor Juana (1651 سے 1695 تک) میکسیکو سے تعلق رکھنے والی ایک راہبہ، قابل طالبہ، شاعرہ، عورتوں کی تعلیم کے لئے تجاویز دینے والی سرگرم مبلغہ۔

Mary Wollstonecraft (1759 سے 1797 تک) اپنی تحریروں کے ذریعے عورتوں کو مساوی حقوق کا ادراک اور شعور دینے والی ممتاز خاتون۔

طاہرہ قرۃ العین (1817 سے 1852 تک) بہائی مذہب سے تعلق رکھنے والی شاعرہ، عالمہ، انیسویں صدی میں ایرانی عورتوں کے حقوق کے لئے تحریک چلانے والی۔

Elizabeth Cady Stanton (1815 سے 1902 تک) امریکا کی ایک سماجی کارکن Abolitionist (انسداد غلامی کی حامی) 1848 میں عورتوں کے حقوق کے لئے منعقد ہونے والے کنونشن کی آرگنائزر، انٹرنیشنل کونسل آف وومن اور National Women's Suffrage Association کی معاون بانی۔

Susan B Anthony (1820 سے 1906 تک) انیسویں صدی میں امریکا کے شہریوں اور عورتوں کے حقوق کی کٹر حامی، National Women's Suffrage Association کی معاون بانی، جس نے 1872 کے صدارتی انتخابات میں ووٹ ڈالنے کی کوشش کی۔

Marianne Hainisch (1839 سے 1936 تک) آسٹریلیا سے تعلق رکھنے والی خاتون سماجی کارکن، عورتوں کی تحریک کی بانی۔ اس نے ان کے حصول تعلیم اور کام کرنے کے حق کے لئے آواز بلند کی۔

Kete Sheppard (1847 سے 1934 تک) نیوزی لینڈ میں عورتوں کے حقوق کی تحریک کی بانی۔ اس نے عورتوں کے لئے ووٹ ڈالنے کا حق تسلیم کرایا۔

Emmeline Pankhurst (1858 سے 1928 تک) برطانیہ میں عورتوں کے حقوق کے لئے آواز بلند کرنے والی خاتون، اس نے عورتوں کو ووٹ ڈالنے کا حق دلانے والی تحریکوں میں حصہ لیا۔

Ida B Wells (1862 سے 1931 تک) اس نے امریکا کے شہری حقوق کے لئے جدوجہد کی اور بے گناہوں کو دی جانے والی سزائے موت کے خلاف آواز اٹھائی۔ وہ عورتوں کے حقوق کی حامی تھی۔

Raden Ajeng Kartini (1897 سے 1904 تک) جاوا سے تعلق رکھنے والی، انڈونیشیا کی مقامی عورتوں میں حقوق کا شعور بیدار کرنے والی خاتون۔ اس نے مردوں کی ایک سے زائد شادیوں کو تنقید کا نشانہ بنایا اور محروم عورتوں کو تعلیم کے موقع فراہم کئے۔

Luisa Capetillo (1879 سے 1922 تک) پیورٹوریکا سے تعلق رکھنے والی مزدور یونین کی کٹر حامی، جو کھلے عام لوگوں میں پتلون پہننے کے جرم میں جیل گئی۔

Hoda Shaarawi (1879 سے 1947 تک) مصر سے تعلق رکھنے والی حقوق نسواں کی علم بردار۔ اس نے خواتین کی سماجی خدمات انجام دینے والی تنظیم قائم کی۔ اس نے مصری خواتین کی یونین کی داغ بیل ڈالی اور اس کی پہلی صدر بنی۔

Dora Russell (1894 سے 1986 تک) برطانیہ کی ترقی پسند مہم جو۔ اس نے شادی کی اصلاحات، برتھ کنٹرول اور غلاموں کو آزاد کرنے کے لئے آواز بلند کی۔

بیگم رعنا لیاقت علی خان (1905 سے 1990 تک) انسانی حقوق کی سرگرم پاکستانی کارکن، انہوں نے اپوا کی بنیاد رکھی۔ حالانکہ اس زمانے میں خواتین کے لئے گھر سے باہر عوام الناس کے درمیان کام کرنا مشکل تھا، اس کے باوجود بیگم رعنا لیاقت علی خان نے خواتین کی دیکھ بھال، بہبود اور زخمیوں کی نگہداشت کے لئے خوب کام کیا۔

Shirin Ebadi (1947 سے 2003 تک) جمہوریت، انسانی حقوق اور عورتوں و بچوں کے حقوق کے لئے کارہائے نمایاں انجام دینے والی خاتون جسے نوبل امن ایوارڈ دیا گیا۔

Nawal El-Saadawi (1931 سے 1982 تک) مصری قلم کار، ڈاکٹر جس نے عورتوں کی صحت اور ان کے لئے مساوی حقوق کا شعور اجاگر کیا۔

Shamima Shaikh (1960 سے 1998 تک) جنوبی افریقہ کی مسلمان خاتون سماجی کارکن، وہ مسلم یوتھ موومنٹ کی رکن بھی تھی۔ اس نے صنفی مساوات کی جدوجہد میں سرگرم کردار ادا کیا۔

Emily Howard Stowe (1831 سے 1903 تک) کینیڈا میں طب کے شعبے کی بانی، اس نے طب کے شعبے میں عورتوں کی شمولیت کی ترغیب دی اور Canadian Women's Suffrage Association کی بنیاد ڈالی۔

Grace Greenwood (1823 سے 1904 تک) نیویارک ٹائمز کی پہلی تنخواہ دار خاتون رپورٹر، اس نے سماجی اصلاح اور عورتوں کے حقوق کے لئے آواز اٹھائی۔

Mary Wollstonecraft

Marianne Hainisch

Emmeline Pankhurst

Raden Ajeng Kartini

Hoda Shaarawi

Begum Rana Liaquat Ali Khan

Shirin Ebadi

...al El Saadawi

# حوّا کی بیٹی کن حالوں میں ہے؟

## مختلف طبقۂ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والی خواتین کے تاثرات

گزشتہ برسوں میں پے درپے دومرتبہ کے سیلاب نے کم وبیش اکیاسی لاکھ خاندانوں کو متاثر کیا، لیکن مردوں کے اس معاشرے میں خواتین اور نوعمر لڑکیوں کی حالت زیادہ تباہ کن رہی۔ غذائی کمی، صحت کے مسائل اور بے گھری جیسے عذابوں کے ساتھ ساتھ یہ بنتِ حوّا عدم تحفظ اور بیماریوں کے خطرے سے دوچار ہوئی۔ متاثرہ علاقوں میں ایک لاکھ سے زائد عورتیں حاملہ تھیں جو براہ راست قدرت کی زد میں آئیں۔ قدرتی آفات میں بے گھری کے پیچیدہ مسائل ابھرتے ہیں، مثلاً رہائش اور پردے کی سہولت نہ ہونے کی وجہ سے جنسی طور پر ہراساں کرنے کے واقعات سامنے آئے۔ اسی طرح قدرتی آفت زدہ علاقوں میں لڑکیوں کی نوعمری میں شادی کرنے کا رجحان بھی بڑھا ہے۔ دیہاتوں میں گیارہ برس کی بچیوں کو شادی کر کے رخصت کیا جانے لگا تھا۔ یہ کم عمری کی شادیاں پہلے بھی ہوتی تھیں مگر قدرتی آفات کے سبب ان میں 20% اضافہ دیکھنے میں آیا۔ تعلیمی شعبے میں پاکستان کی 41% لڑکیاں بنیادی تعلیم سے محروم ہیں۔ ملک میں ڈیڑھ لاکھ پرائمری اسکولوں میں سے 45% لڑکوں اور 31% لڑکیوں کے لئے ہیں۔ یہ امتیازی سلوک قابلِ مذمت ہے۔ اقوام متحدہ کے موسمی تبدیلیوں کے بین الحکومتی ادارے IPCE اور OXFAM کی ایک رپورٹ کے مطابق سونامی میں ہلاک ہونے والوں میں 75% خواتین تھیں۔ نیز اس ہلاکت خیز طوفان سونامی سے زندہ بچ جانے والوں میں دوبارہ مکمل طور پر صحت یاب نہ ہونے والوں میں بھی اکثریت خواتین ہی کی ہے۔ اس کے نتیجے میں علاقے میں مرد و خواتین کی آبادی کا تناسب تین اور ایک یعنی کل آبادی میں تین چوتھائی مرد اور صرف ایک چوتھائی خواتین رہ گئی ہیں۔ سماجی ماہرین کے تجزیے کے مطابق قدرتی آفات والے ملکوں میں عورتوں کی اسمگلنگ اور جنسی تشدد کے واقعات بڑھ جاتے ہیں۔ ترقی پذیر ملکوں میں رہنے والی غریب طبقے کی خواتین موسمی تبدیلیوں سے بہت زیادہ متاثر ہوتی ہیں کیونکہ مقامی قدرتی وسائل پر زیادہ انحصار کی وجہ سے ان کی گھریلو ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں۔ ان میں ایندھن جمع کرنا، مویشیوں کے لئے چارہ لانا، کاٹنا، دوسرے اہم گھریلو کام کاج کے علاوہ دور دراز علاقوں سے پانی لانا بھی شامل ہے۔ پاکستانی عورت کے بارے میں عورت کو بھی سنجیدہ ہونا پڑے گا۔ موسمی تبدیلیاں تو زمینی حقائق ہیں، انہیں تسلیم کئے بنا چارہ نہیں لیکن صنفی امتیاز، بے انصافی، تعلیمی کمی اور غربت کو دور کرنے کے لئے عورت کو عورت کا سہارا بننا پڑے گا اور یہ تعلیم یافتہ عورت کی بھی اخلاقی ذمہ داری ہے کہ غریب اور نہتی عورت کا ہاتھ تھامے...... اسے سہارا دے۔ معاشی خودانحصاری بیشتر مسائل کا حل پیش کرتی ہے مگر یہ کیسے ممکن ہے؟

پروفیسر انیتا غلام علی

### ☆ ملک کی ترقی میں خواتین کی خودانحصاری اہم کردار ادا کرتی ہے، پروفیسر انیتا غلام علی

آپ پاکستان کی مایۂ ناز ماہرِ تعلیم ہیں۔ آپ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن سے وابستہ ہیں۔

پروفیسر انیتا غلام علی کا کہنا ہے کہ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن (SAF) نے خواتین کے لئے پُرامن معاشی، سماجی ترقی اور سیاسی ماحول بنانے کی جدوجہد کی اور اپنے لٹریسی پروگرام میں ان کو برابری کی بنیاد پر ایسے مواقع فراہم کئے ہیں جس میں بہتری اور بھلائی کی تمام تر سرگرمیوں کے فیصلے کرنے میں انہیں شراکت دار ہی نہیں بااختیار بھی بنایا ہے۔ SAF نے بالغ خواتین کو بنیادی تعلیم کے علاوہ مقامی اور فنی مہارتیں بھی سکھانے کی پیشہ ورانہ سرگرمی جاری رکھی تاکہ وہ خودانحصاری کی طرف بڑھ سکیں اور چھوٹے پیمانے پر اپنا کاروبار شروع کر سکیں۔

شیری رحمٰن

بیرسٹر شاہدہ جمیل

### ☆ مذہبی انتہا پسندی اور قانون کی نافہمی نے عورتوں کا بہت نقصان کیا ہے، شیری رحمٰن

آپ انگریزی صحافت کے بعد سیاست کے افق پر ستارہ بن کر چمکیں۔ بینظیر بھٹو شہید کے ساتھ سیاسی جدوجہد کا آغاز کیا اور وزارت اطلاعات ونشریات کے قلم دان تک ان کا سیاسی سفر جاری رہا۔ آپ کا مطالعہ وسیع النظری پر مبنی ہے۔ جنسی ہراساں اور استحصال سے تحفظ بل کا پارلیمنٹ سے منظور کروانا ان کا ایسا کارنامہ ہے جسے ملازمت پیشہ خواتین یقیناً سراہتی ہیں۔ شیری رحمٰن کا کہنا ہے کہ ''اقلیتوں اور خواتین کے حقوق کا تحفظ محض ایک سیاسی نعرہ ہرگز نہیں ہے۔ اس قانون کی عملی تفسیر اسی طرح ممکن ہے کہ آپ افراد کی ذہنی تربیت کریں۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارا پولیس کلچر اور قانون کا انفرااسٹرکچر ناقابل فہم حد تک الجھنوں کا شکار ہے۔ مذہبی انتہا پسندی اور قانون کی نافہمی نے عورتوں کا بہت نقصان کیا ہے۔ قائداعظم محمد علی جناح نے خواتین کا مورال بلند کر دیا تھا لیکن بعد کی حکومتوں نے جمہوری اقدار کو مسخ کر دیا۔ انسانی حقوق کی پامالی کی گئی اور کسی جانب سے احتجاج اور بدلاؤ کی صورت نہیں نکل سکی۔ تبدیلی کبھی ایک دن میں نہیں آیا کرتی۔ اس قانون کے نفاذ کی کوششیں بارآور ثابت ہوئیں تو یقیناً عورتوں کو مستقبل میں فائدہ ہوگا۔ گھریلو سطح پر بچوں کی تعلیم وتربیت مساویانہ طور پر ہونی چاہئے تاکہ امتیازات روا رکھنے کی ثقافت گھر ہی سے ختم ہو جائے۔ میں نے صحافت کو 10 برس دیئے اور انگریزی صحافت میں سماجی اقدار کی پاسداری کے لئے کمٹمنٹ نبھائی۔ سیاست میں محترمہ بینظیر بھٹو شہید نے میری تربیت کی مگر ہر عورت سیاست نہیں کر سکتی۔ بہت سی مایوسیوں، ڈھیر ساری جدوجہد اور حوصلے کے ساتھ اپنے شعبے میں مہارت حاصل کر لینا ہی عورت کی اصل کامیابی ہے۔ اگر وہ سیکھنے کا عمل جاری رکھے تو مایوسی اور پسپائی جیسے لفظ اس کی لغت سے حذف ہو جاتے ہیں۔''

### ☆ ہمارے ہاں عورت ہی عورت کی سب سے بڑی دشمن ہے، بیرسٹر شاہدہ جمیل

آپ 31 جنوری کو کلکتہ میں پیدا ہوئیں، اونرایبل سوسائٹی آف گریز (یوکے) سے بیرسٹری کا امتحان پاس کیا، فیڈرل منسٹر آف لاء، جسٹس، ہیومن رائٹس اینڈ پارلیمنٹری افیئر رہیں۔ صوبائی منسٹر لاء، ہیومن رائٹس، سوشل ویلفیئر، وومن ڈیولپمنٹ، کلچر اسپورٹس اینڈ ٹورزم رہیں۔ ایس ایم لاء کالج اور پریمیئر لیگل ایجوکیشنل انسٹی ٹیوشن (کراچی) میں ہیومن رائٹس اینڈ انٹرنیشنل ہیومنیٹیرین لاء کی پروفیسر رہیں۔ سندھ ہائی کورٹ بار ایسوسی ایشن، لاہور ہائی کورٹ بار ایسوسی ایشن، کراچی بار ایسوسی ایشن، ''ڈیولپمنٹ آف وومن ہیلتھ پروفیشنلز کمیٹی'' آغا خان یونیورسٹی کی ممبر ہونے کے علاوہ سوسائٹی فار دی ریہیبلی ٹیشن آف اسپیشل چلڈرن کی لائف ممبر بھی ہیں۔ آغا خان یونیورسٹی اسکول آف نرسنگ میں گیسٹ لیکچرر رہیں۔ انگلش اسپیکنگ یونین آف پاکستان کی اعزازی سیکریٹری جنرل ہیں، آپ پاکستان ہاکی فیڈریشن وومن ونگ کی اعزازی سیکریٹری بھی ہیں۔

بیرسٹر شاہدہ جمیل خواتین کی ترقی میں حائل رکاوٹوں کے حوالے سے کہتی ہیں کہ ''سارا مسئلہ رجحانات، برتاؤ اور رویوں کا ہے، اکثر کہا جاتا ہے کہ مرد عورت کی ترقی میں رکاوٹ ہے لیکن میں اس رائے سے اختلاف کرتی ہوں۔ ہمارے ہاں عورت ہی عورت کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ ہماری خواتین کو ہر قدم پر ہم آہنگی، برداشت، سمجھوتے اور انا کو دبانے کی روایت کو تھام کر چلنا چاہئے۔ جیسے جیسے ہمیں بہتر حیثیت ملتی جا رہی ہے ہم اپنی اخلاقی اقدار کو کھوتے جا رہے ہیں، ہم دوسروں پر حاوی ہوتے جا رہے ہیں اور یہ رویے خواتین کے لئے بہت خطرناک ہیں۔'' خواتین کے مقدمات لینے کے بارے میں ان کا کہنا ہے کہ ''میں 1982ء سے سول پریکٹس کرتی رہی ہوں جس میں خواتین کے حوالے سے جائیداد، ورثے، تجارت، نوکری، طلاق، بچوں کی بازیابی اور فیملی قوانین کے مقدمات لیتی رہی ہوں جبکہ 1986ء کے بعد سے سیاسی معاملات میں بھی قانونی مشاورت کی ذمے داریاں نبھاتی رہی اور اب بھی خواتین کی قانونی امداد سے منسلک ہوں۔'' خواتین کمیشن کے فارمیٹ سے وہ مطمئن نظر آتی ہیں۔ ''ان کے خیال میں خواتین کمیشن کا قیام اچھا قدم ثابت ہوا لیکن اس کے پاس کوئی خاص اختیارات نہیں ہیں۔ اگر اختیارات مل جائیں تو پھر خواتین کے مسائل بہتر انداز میں حل ہو سکتے ہیں۔ کمیشن کے تحت ہم خواتین کی ترقی کے امور پر ایک دوسرے سے مشورہ کرتے تھے، رائے لیتے تھے اور مدد بھی کرتے تھے۔ اس سے یقیناً خواتین کے لئے راہیں ہموار ہوئی ہیں۔ اس کے روشن مثال یہ ہے کہ آج سینیٹ اور اسمبلیوں میں خواتین کو بڑے پیمانے پر سیاسی نمائندگی حاصل ہو سکی ہے۔ اب خواتین کو بھی چاہئے کہ وہ آگے آئیں اور موقع سے فائدہ اٹھائیں۔ اگر وہ اچھا کام کریں گی اور عمدہ کارکردگی دکھائیں گی

# 8 مارچ عالمی یوم خواتین

تو سب ہی ان کی عزت کریں گے۔ اس قسم کے مواقع چیلنج کی صورت ہوتے ہیں کہ وہ ثابت کریں کہ معاشرے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں یا نہیں؟ اب ہماری خواتین کو ثابت کرنا ہے کہ عورت صرف گھر ہی نہیں بلکہ زندگی کے ہر شعبے میں عمدہ کارکردگی سے ہر مشکل کو تسخیر کر سکتی ہے۔"

☆ **میں سینیٹ میں پاس ہونے والے بل کو کاسمیٹک سرجری سمجھتی ہوں، نزہت شیریں**

آپ خواتین کے سیاسی، سماجی وقانونی حقوق کے حوالے سے انتہائی فعال کردار ادا کرنے والی وومن ایکٹیوسٹ ہیں۔ عورتوں کی فلاح کے لئے سرگرم اداروں کے لئے خدمات انجام دیتی ہیں۔ نزہت شیریں عورتوں میں قانونی شعور کے بارے میں کہتی ہیں کہ "ہماری عورتوں میں قانونی شعور نہ ہونے کے برابر ہے۔ کسی بھی ریاست میں جب گراس روٹ کی عورت کے تحفظ کے لئے قانون بنایا جارہا ہو اور اس کو علم تک نہ ہو کہ اس کی بہتری کے لئے کوئی کام ہونے جارہا ہے تو اس کا فائدہ کیا ہوسکتا ہے؟ اچھی قانونی سازی وہ ہوتی ہے کہ جن کے فائدے کے لئے قانون بنایا جارہا ہو، ان کے مسائل کا گہرائی سے جائزہ لیا جائے اور پھر ان کی علمی وشعوری سطح کو سامنے رکھ کر ایسا قانون بنایا جائے، جس کی زبان آسان ہو اور اس پر صحیح طور سے عمل درآمد بھی ہوسکے تاکہ عام عورت کو فائدہ پہنچے۔ عجیب بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں تو قانون پر عمل درآمد کرنے والے اداروں کو بھی قانونی آگہی نہیں ہوتی اور پھر ہمارے ہاں قانون بناتے ہوئے کئی قسم کے مسائل کو مدِنظر رکھ کر قانون بنائے جانے کا چلن بھی عام ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ بہترین قانون وہ ہے جو ایک مسئلے کو فوکس کرے۔ "پاکستانی عورتیں انصاف پانے کے لئے کیا کریں؟" اس سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ آج تک ہماری کم پڑھی لکھی مضافاتی علاقوں اور دیہات میں رہنے والی عورتوں کو انصاف پانا تو دور کی بات ہے، بنیادی معلومات کا بھی پتہ نہیں ہوتا۔ اگر گھر میں چوری ہوجائے، تشدد کا واقعہ پیش آئے یا پانی، بجلی، گیس کا مسئلہ درپیش ہو تو وہ کس سے رابطہ کریں؟ ہمارے ہاں اس قسم کی ضروری باتوں کی قومی و سرکاری میڈیا پر تشہیر نہیں ہوتی۔ پرویز مشرف کے دور میں لوکل گورنمنٹ کو عوام کے مسائل حل کے لئے اختیارات منتقل کئے گئے تھے۔ خواتین اپنا مسئلہ لے کر محلے کے کونسلر یا پھر ناظم کے دفتر چلی جاتی تھیں۔ اس نظام میں بہتری لانے کی ضرورت تھی لیکن اسے سرے سے ختم کردیا گیا۔ موجودہ حکومت نے عام انسانوں کی فلاح میں دلچسپی نہیں دکھائی تو پھر عورتوں کے معاملات تو بہت بعد کی بات ہیں۔" جنسی طور پر ہراساں کرنے کی روک تھام کے لئے سینیٹ میں پاس ہونے والے تازہ ترین بل کے معاشرے میں نفاذ سے متعلق کہتی ہیں کہ "عورتوں کے مفاد کے نام پر قانون سازی سے بات ہرگز نہیں بنتی۔ پہلے بھی اس قسم کے قانون بنائے جاتے رہے ہیں، تو کیا کاروکاری اور کام کی جگہ پر عورت کو ہراساں کئے جانے والے واقعات اور اس پر ہونے والے مظالم اور گھریلو تشدد میں کمی آگئی ہے؟ ہمیں یہ بتایا جائے کہ کیا آنے والے نئے قانون سے عام عورت آسانی کے ساتھ فیض یاب ہوسکے گی اور اسے اس قانون سے کس قدر فائدہ پہنچے گا؟ آپ وومن کمیشن اور عورتوں کی وزارتوں کو دیکھئے کیا وہ گراس روٹ کی عورت کے لئے حقیقی معنوں میں کچھ کررہی ہیں؟ اور اگر کررہی ہیں تو نظر کیوں نہیں آرہا ہے؟ بینظیر انکم سپورٹ پروگرام سے صرف ایک پارٹی سے تعلق رکھنے والوں کو سہولیات دی جارہی ہیں۔ میں سینیٹ میں پاس ہونے والے اس بل کو کاسمیٹک سرجری سمجھتی ہوں اور اس کا نفاذ مجھے تو ممکن نظر نہیں آتا۔" مستقبل کی پاکستانی عورت کے حالات پر آپ نے کہا کہ "پاکستانی عورت کے روشن کل کے لئے بہت سے ادارے بھی کام کررہے ہیں، لیکن مجھے تو اپنی عورتوں کی زندگی میں کوئی خاطر خواہ تبدیلی نظر نہیں آرہی ہے۔ وہ بنیادی ضروریاتِ زندگی سے محروم ہے۔ حکومت عورتوں کی تعلیم وصحت کے لئے ایسے منصوبوں کا آغاز کرے جن سے گراس روٹ کی عورت کو فائدہ پہنچے۔"

نزہت شیریں

☆ **عورت کو خود کفیل ہونے کے لئے تعلیم پر بھرپور توجہ دینی چاہیے، مسز راحت افزا**

آپ ایسوسی ایٹ پروفیسر، گورنمنٹ کالج فیصل آباد ہیں۔

مسز راحت افزا عورتوں کے عالمی دن کے موقع پر اظہار کرتے ہوئے بتاتی ہیں کہ "مردوں کے اس معاشرے میں ہر عورت ہی مصروفِ جدوجہد ہے وہ بھی جو گھر میں بیٹھ کر بچے پالتی ہے اور وہ بھی جو باہر نکل کر کام کرتی ہے۔ مگر میں سمجھتی ہوں عورت کا Independant ہونا اس کی اپنی عزتِ نفس کی تسکین کرتا اور اسے اعتماد بخشتا ہے اور وہ اپنی خانگی اور معاشرتی ذمہ داریوں کو زیادہ بہتر طریقوں سے نبھا سکتی ہے۔ عورت کو خود مختار اور خود کفیل ہونے کے لئے سب سے زیادہ توجہ اپنی تعلیم پر دینی چاہیے۔ ٹیچنگ اور ڈاکٹری عورت کے لئے سب سے معزز روزگار کے ذرائع ہیں۔ اس کے علاوہ کوئی نہ کوئی فنی مہارت جیسے سلائی، کڑھائی وغیرہ بھی عورت کو سیکھنی چاہیے۔ آج کل جو ماحول ہوگیا ہے خواتین کا فیکٹریوں اور دفاتر میں کام کرنا مشکل ہوتا جارہا ہے۔ اس لئے اگر خواتین گھر میں بیٹھ کر روزگار حاصل کرسکیں تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔ جہاں تک میرا تعلق ہے میں نے شعور کی حدود میں قدم رکھتے ہی سوچ لیا تھا کہ خود کفیل ہونا ہے اور اسی لئے پورا دھیان ہمیشہ اپنی تعلیم پر دیا۔ ہمارے معاشرے کا المیہ یہ ہے کہ بچیوں اور لڑکیوں کی ذہنی تربیت اس نہج پر کی جاتی ہے کہ اسے مرد کی طفیلی بن کر ہی رہنا ہے۔ اس لئے اگر عورت کو خود کفیل بننا ہے تو اسے سب سے پہلے اپنی طفیلی سوچ کو بدلنا ہوگا، تبھی وہ عملی طور پر کوئی قدم اٹھا سکتی ہے۔"

☆ **مستقبل کی پاکستانی عورت باشعور اور نیکی وبدی میں تمیز کرنے والی ہے، ریحانہ افروز**

آپ کی تعلیم ایم۔ اے صحافت ہے۔ لکھنے کا سلسلہ جاری ہے، خواتین اور بچوں کے موضوعات پر زیادہ لکھتی ہیں۔ کراچی سٹی گورنمنٹ ایجوکیشن کمیٹی کو لیڈ کرتی رہیں۔ CAP کی ممبر رہیں۔ بحیثیت پرنسپل 5 سال تک خدمات انجام دیں۔ آج کل ورکنگ وومن ویلفیئر ٹرسٹ (WWWT) کی نائب صدر ہیں۔ اب تک جو ذمے داریاں ادا کیں ہیں، اس تناظر میں ریحانہ افروز کہتی ہیں کہ "خاندان معاشرے کی اکائی ہوتا ہے، اسے مستحکم ہونا چاہیے۔ معاشرے کی اخلاقی بنیادیں مضبوط کرنے کے حوالے سے ہمیشہ کوشش رہی۔ گھر اور باہر اپنے طرزِ عمل کو نمونہ بنانے کی کوشش اور معاشرے کی نمائندہ خواتین کے لئے ایسی ٹریننگز اور ورک شاپس کرتی ہوں جو ان میں مثبت فکر پیدا کریں تاکہ وہ بہتر طریقے سے اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لاسکیں"۔ اپنی جدوجہد کے ثمر کے بارے میں بتاتی ہیں کہ "اخلاص سے کی جانے والی کوشش ہمیشہ بار آور ہوتی ہے۔ الحمد اللہ ہر سطح پر اعتراف بھی ہوتا ہے اور قدر دانی بھی ہوتی ہے۔ مجھے نہ صلے کی تمنا ہے نہ ستائش کی پروا ہے دعائیں چاہئیں۔ خاندان میں اور باہر کی دنیا میں بہت consideration ہے۔ لوگوں کا تعاون بھی حاصل ہے، لوگ trust کرتے ہیں، مثال دیتے ہیں اور یہ سب جدوجہد کا ہی ثمر ہے۔" دوہرے فرائض کے سوال پر آپ نے کہا کہ "ورکنگ وومن کی سرگرمیوں کے دوران بھی گھر اولین ترجیح ہوتا ہے۔ اسی کے خاطر تو سو دکھ جھیلے جاتے ہیں۔ تمام افراد کے درمیان اعتماد، تعاون اور محبت ہی گھر کو جنت بناتا ہے۔ اس کے لئے time managment بہت اہم ہے۔ میں نے گھر میں soft board لگایا ہوا ہے جہاں اہم کام لکھ کر لگا دیتی ہوں۔ بل، دعوت نامے سب سامنے ہوتے ہیں۔ Pre cooking ویک اینڈ پر کرلیتی ہوں۔" کنبے کی صحت کے لئے حکمتِ عملی اپنانے کے حوالے سے کہتی ہیں کہ "اس کے لئے بہترین اصول ہمارا دین اسلام دیتا ہے۔ اسے follow کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ زیتون کا تیل ناشتے میں استعمال کرتی ہوں۔ باہر کا کھانا fast food کی عادت بچوں میں نہیں ہے۔ پھل، dry fruit اور سبزیاں زیادہ استعمال کرتی ہوں۔" "مستقبل کی پاکستانی عورت کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟ جواب میں بتایا کہ" مستقبل کی پاکستانی عورت زیادہ باشعور، پر اعتماد، نیکی و بدی میں تمیز کرنے والی اور کامیابی کے راستے پر گامزن ہے۔ بچوں کی تربیت کے حوالے سے بھی زیادہ فکر مند ہے۔" عورتوں کے قانونی حقوق کے ضمن میں کہا کہ "ہمیں اپنی خواتین کو شعور دینا ہوگا وراثت، کفالت، نان نفقہ کے ساتھ لیبر لاز ودیگر قوانین سے آگاہی دینا ہوگی۔ خصوصاً خواتین کے کام کرنے والی NGOs کو اس حوالے سے بہت کام کرنا ہوگا۔"

ریحانہ افروز

☆ **عورت کی جدوجہد اپنے گھر اور بچوں کے لئے ہونی چاہیے، ڈاکٹر ساجدہ افتخار**

آپ آئی سی یو اسپیشلسٹ ہیں اور فیصل آباد انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی سے منسلک ہیں۔ ڈاکٹر ساجدہ افتخار نے بحیثیت عورت اپنے تاثرات میں کہا کہ "عورت کی جدوجہد تعریف، توصیف اور ترقی کے لئے نہیں بلکہ اپنے گھر اور بچوں کے لئے ہونی چاہیے اور خواتین کے خود کفیل ہونے کا مطلب ان کی بے لگام آزادی بھی نہیں ہے۔ جیسا کہ میری تمام تر جدوجہد کا مقصد اپنے بچوں کی بہتر تعلیم وتربیت ہے، میں انہیں مثالی انسان بنانا چاہتی ہوں مگر میرے سامنے میرے بچوں کی تعلیم وتربیت کا مرحلہ نہ ہوتا تو شاید میں زندگی میں اتنی جدوجہد نہ کرپاتی اور یہ مقام بھی نہ حاصل کرپاتی۔ یہاں ایک اہم بات یہ ہے کہ عورت تب تک خود کفیل ہونے کے لئے یکسوئی سے جدوجہد نہیں کرسکتی جب تک اس کے والدین، شوہر اور سسرال والوں کا اعتماد حاصل نہ ہو۔ میرے شوہر جو بائیوکیمسٹری میں پی ایچ ڈی کی ڈگری رکھتے ہیں پچھلے 14 سال سے کوما میں ہیں۔ وہ پنجاب میڈیکل کالج میں ریسرچ ڈائریکٹر تھے۔ زندگی کے اس مشکل دور میں اگر میرے پیشِ نظر میرے بچوں کی فلاح و بہبود نہ ہوتی ان کی پرورش کا کٹھن مرحلہ نہ ہوتو شاید میں اس حادثے سے اتنی مضبوط ہوکر نہ ابھرتی جتنی کہ اب ہوں۔ بس زندگی کے بارے میں آپ کا نقطۂ نظر مثبت ہونا چاہیے۔ میں نے تمام زندگی اس جدوجہد میں گزاری کہ چاہے میں 8 کے بجائے 12 گھنٹے کام کرلوں مگر میرے بچوں کے پیٹ میں حرام کا ایک لقمہ نہ جائے اور میں سمجھتی ہوں کہ بحیثیت مسلمان ماؤں کی جدوجہد کا مرکزی نکتہ ہی ہونا چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو حرام رزق سے بچائیں۔ میں سمجھتی ہوں کہ جس طرح گھر کی تعمیر میں خاندان کی تعلیم وتربیت میں عورت کا وجود بنیادی اکائی کی حیثیت رکھتا ہے اسی طرح ملک کی ترقی کے لئے بھی خواتین کا کردار بے حد اہم ہے اور ملک کی ترقی اداروں کی ترقی ہے۔ اپنے اسی نظریے کے پیشِ نظر میں نے پاکستان کے تمام بڑے شہروں کے بہت سے ہاسپٹلز میں ICU اور مختلف وارڈز کی تعمیر اور تنظیم میں معاونت کو ہمیشہ اپنی اولین ترجیح سمجھا ہے، کیونکہ میں پاکستان کو اور پاکستان کے اداروں کو مضبوط اور ترقی یافتہ دیکھنا چاہتی ہوں۔"

# 8 مارچ عالمی یومِ خواتین

## خواتین پوچھتی ہیں، ہمارا لٹریچر کیسا ہونا چاہئے؟

### ممتاز قلمکاروں کی آراء پر مبنی سروے

Feminism کی تحریک مغرب میں اتنی پرانی ہو چکی ہے کہ اب اس کا ذکر تاریخی حوالوں میں ملتا ہے اور ان مجاہد خواتین کا مذاق اڑایا جاتا ہے۔ وہ محاذ جو کب کے جیتے جا چکے مگر اس کے برعکس ابھی تک ہمارے یہاں یہ طے نہ ہو سکا کہ عورت کی زندگی کا صحیح مصرف کیا ہے؟ گھر اور باہر کی دنیا میں کتنا تناسب ہونا چاہئے؟

قدامت پسندوں کا طبقہ عورت سے آج بھی ناخوش ہے، ناخوش نہ ہوتا تو شمالی علاقوں میں لڑکیوں کے اسکول تباہ کئے جاتے؟ کیا پاکستانی عورت زیادہ مغرب زدہ ہو گئی ہے؟ نئی پاکستانی عورت کا کہنا ہے کہ دنیا کہیں سے کہیں نکل گئی آپ ابھی پرانی گھسی پٹی بحثیں لئے بیٹھے ہیں۔ میانہ روی اور توازن کا پلڑا کیوں عورت کے لئے چھپا دیا جاتا ہے۔

آج بھی ہمارے یہاں نظریاتی انتشار موجود ہے۔ عورتوں کا مسئلہ بھی اسی زد میں آتا ہے۔

سوال یہ ہے کہ عورتوں کے مسائل حل کرنے کے طریقۂ کار کیا ہیں؟ کیا ان کے مسائل بین الاقوامی کانفرنسوں میں تقریریں کرنے سے یا فیشن میگزین نکال کر حل ہو سکتے ہیں؟

ہماری خواتین کا بڑا طبقہ متوسط الحال ہے، کچھ نیم خواندہ اور کچھ اعلیٰ تعلیم یافتہ بھی ہے۔ اس طرح مجموعی طور پر یہ طبقہ کیسے سوچتا ہے، کیا سوچتا ہے؟ ان خواتین کا فلسفۂ کائنات، پیدائش سے موت تک مسلسل خدمت، محنت، دکھ، بیماریاں ایک طرف اور تصویر کے دوسرے رخ پر خاندان، کنبہ، ساس بہو، مردوں سے محبت یا شکایتیں بھی ہیں، یعنی اقدار، حالات، ماحول، ذہنی پس منظر اور ضرورتیں ہر چیز بدل رہی ہیں، مگر اب بھی عورت زرعی اور مردوں کے سماج میں معاشی تقاضے نبھا رہی ہے۔ شادی اور خون کے رشتوں کی لڑی میں پروئے ہوئے حسب نسب کے یہ دھاگے "اشتراک" چاہتے ہیں اور خواتین اسی سماج کا حصہ ہیں۔

**شاہدہ حسن**

"نسائی شعور پر مبنی افکار و خیالات اور ان کے مطالعے کو آج دنیا بھر میں بے حد مقبولیت حاصل ہو چکی ہے۔ یہ دراصل اُسی آواز کا پھیلاؤ ہے جو 1936 میں لاطینی امریکا کی قلم کار Victoria Ocampo نے Women's Union کے تاریخی اجتماع میں بلند کی تھی جس نے کہا تھا کہ عورتوں نے اپنے بارے میں ہمیشہ مرد کی گواہی چاہی ہے۔ لیکن اب انہیں چاہئے کہ وہ خود بولیں اور اپنی گواہی خود دیں۔ اگر وہ ایسا کرنے میں کامیاب ہو گئیں تو ساری دنیا کے ادب کو اس سے بے پناہ فائدہ پہنچے گا۔ لہٰذا عورتوں نے ایسا ہی کیا۔ آج دنیا کی مختلف زبانوں کے ادب میں خواتین لکھنے والیوں کی تحریروں اور ان کے مطالعے نے ایک نیا منظر نامہ تشکیل دے دیا ہے۔ زندگی کے نت نئے زاویوں کو اجاگر کرتی، زندہ اور تازہ تحریریں جن میں محسوسات، تخیل اور فکر و شعور کے انتہائی انوکھے رنگ نمایاں ہوئے ہیں۔ اگرچہ یہاں یہ ہرگز ضروری نہیں کہ ان تحریروں کو صرف feminism تحریک کے نقطۂ نظر کی نمائندگی کے طور پر ہی پیش کیا گیا ہو مگر ان میں جو سب سے نمایاں بات ہے وہ یہ ہے کہ محسوسات کی یہ دنیا مرد کے محسوسات کی دنیا سے مختلف اور جداگانہ ہے، اور ایک نئے وژن کے پھیلاؤ کو پیش کرتی ہے۔"

**کشور ناہید**

"ہماری بیشتر لکھنے والیوں کے یہاں monologue کی سی فضاء قائم رہتی ہے، کہانی میں بہت کم ڈائیلاگ زیادہ نظر آتا ہے۔ زندگی میں بھی اصل منظر یہی ہے۔ میاں بیوی، بہن بھائی، ماں باپ کے رشتوں کے علاوہ، مذہب سے آپ ڈائیلاگ نہیں کر سکتے blasphemy law آپ کی گردن اتارنے کو موجود ہے۔ خاموش رہنا ظلم سہنا جبر کرنا، مشرقیت ہے۔ احتجاج کرنا بغاوت کرنا، اعتراض کرنا، انکار کرنا، مغربیت ہے۔ ایسے کرداری تجربے کو تنقید کی اساس بنایا گیا ہے اور یہی اساس جاری و ساری ہے خاص عورت کے لئے ڈاکٹر آصف فرخی Feminist Male ہے، جس نے ممتاز شیریں کے منثور پر مضامین یکجا کئے کیوں کہ منثو اردو ادب کا پہلا فیمینسٹ فکشن رائٹر تھا۔ سیمون ڈی بووا نے کہا تھا "عورت پیدا نہیں ہوتی، بنا دی جاتی ہے" ان بنی ہوئی عورتوں نے بھی خالدہ حسین، اختر جمال اور بانو قدسیہ کا نام پایا۔ ان بنی ہوئی عورتوں نے اپنے اندر کی عورت کی گھٹن کو دھاگے کی پیچکوں میں لگی سوئیوں کی شکل میں محسوس کیا۔ جنت، جوانی، مامتا، عفت آبرو، مقدس رشتے یہ ساری دھجیاں ہاتھ میں لئے نور الہدیٰ شاہ، نیلوفر اقبال، عطیہ داؤد اور خیر النساء جعفری روایتی قدروں کا تجزیہ کرتی ہیں تو پھر میرے بارے میں کہا جاتا ہے کہ کشور کے یہاں محبت مر چکی ہے۔ بقول ورجینا وولف، کون اس شاعرانہ دل کی تپش اور تشدد کی پیش کر سکتا ہے جو ایک نسوانی جسم میں مقید اور محصور ہے۔ اس لئے شاہدہ حسن کی سنجیدہ شاعری کی کتاب پر یوسفی صاحب اپنے انداز میں طفلانہ نثر سنا کر داد سمیٹ کر گھر چلے جاتے ہیں اور شاہدہ سوچتی ہے کہ میں نے چڑیا کے پر بھلا کیوں کاٹے تھے!"

**خالدہ حسین**

"ہماری اصل ہم عصر ادیب خواتین آج کے زمانے کی عورت کو سامنے لا رہی ہیں۔ وہ عورت کو ایک انسان، معاشرے کا باخبر فرد جانتے ہوئے اس کے تشخص اور اس کی نفسی انفرادیت پر ایمان رکھتی ہیں۔ اسے زندگی کے دھارے میں شامل دیکھتی ہیں۔ بات یہ ہے کہ آج کے ادب کی عورت کو اصل حقیقی اور ذہین عورت ہونا ہے۔ اس کے اپنے تجربات اور اپنے مسائل ہیں۔ اس کی اپنی روحانی تنہائیاں اور جذبات کی شکست و ریخت جنی ہے۔ اس کے ذہن میں جنگ اور منافقتوں اور ملامتوں کے تجربات ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ عورت صرف عورت ہی کے بارے میں ہی لکھے۔ وہ مردوں کے بارے میں، سب لوگوں کے، ملکوں اور تہذیبوں اور انسان کے ہاتھوں آنے والی تباہیوں، غرض ہر تجربے کے بارے میں لکھتی ہے۔ کیونکہ وہ ایک وسیع دنیا میں سانس لے رہی ہے اور احترام آدمیت کی قائل ہے اور اس کو مروج رکھنا چاہتی ہے۔"

**فہمیدہ ریاض**

"کسی بھی شاعر یا فن کار کے پاس اپنے فن کے تعلق سے ماضی کی تخلیقات کا ایک خزانہ ہوتا ہے۔ اردو ادب جو مجھے ورثہ میں ملا کوئی زاہدانہ، خشک، تنگ نظر ملفوظات کا پشتارہ نہیں تھا۔ یہ صد رنگ پھولوں سے بھری شاداب وادی کی طرح تھا جس میں کوئی نیا لکھنے والا اپنے لئے منفرد راستہ بنا سکتا تھا۔ وصل و فراق کے مضامین اس میں عام تھے اور ان کی تفسیر متعدد طریقوں سے مجازی یا آفاقی ہو سکتی تھی۔ کو یہ سچ ہے کہ کلاسیکی شاعری کا یہ ضخیم حصہ جس عشق، ہجر یا وصال کا تصور پیش کرتا ہے وہ مجازی یا حقیقی، دونوں صورتوں میں عورتوں کو نہیں بلکہ خوبصورت لڑکوں، خوبصورت مردوں کو مد نظر رکھ کر لکھا گیا ہے۔ شاعر اگر مجاز کے راستے سے حقیقت تک پہنچتا تھا تو وہ مجاز بھی ایک مرد ہی تھا۔ میں اسی پر ہرگز معترض نہیں ہو رہی ہوں۔ یہ نہایت اعلیٰ درجے کی شاعری ہے اور اس کے حسن میں کلام نہیں۔

لیکن اس حقیقت کا کیا کیا جائے کہ عورت ایک اصلی وجود بھی ہے۔ "عورت" اُردو کی قدیم و جدید شاعری میں بھی موجود ہے۔ لیکن اس سے عشق، ہجر یا وصل (جو ظاہر ہے، ہمیشہ مجازی ہے، یہاں حقیقت تک پہنچنے کا سوال پیدا ہے!) اس کے جسم کے پُراثر تشبیہات بیان کے علاوہ کسی دوسری سطح پر نہیں ملتا۔ یقیناً یہ تمام تشبیہات استعارے، کنائے، معاملہ بندیاں مرد قارئین کے لئے ایروٹک بھی ہیں اور ان کی جمالیاتی خوبیاں بھی ہیں۔ اس کے باوجود کیا یہ اس قدر حیرت کا موجب ہے کہ عورت انہیں پڑھتے پڑھتے اکتا جائے اور محسوس کرے کہ اس کے وجود کو ہی محض چند "چیزوں" تک گھٹایا جا رہا ہے؟ یہ انار، ناشپاتیاں، کنول، متعدد قسم کے پھل پھول اور سبزیاں جن پر تقریباً تمام شعراء حضرات نے حتی المقدور طبع آزمائی کی ہے، کیا کسی گڑیا کے بارے میں ہیں جس کے اندر روئی بھری ہوئی ہے؟"

**زاہدہ حنا**

"آئندہ بذات خود خاندان کا ادارہ کیا رنگ اختیار کرے گا؟ عورت اور مرد اس کرۂ ارض پر ایک دوسرے کے ساتھ کس طور پر یا کن شرائط میں رہیں گے؟ اس بارے میں کوئی پیش گوئی نہیں کی جا سکتی لیکن یہ ضرور کہا جا سکتا ہے کہ اکیسویں صدی میں عورت کے بارے میں مرد کے ذہنی تحفظات میں کچھ اور اضافہ ہوگا اور کیوں نہ ہو کہ ریاست اور مملکت کے نظم و نسق میں عورت بھی اپنا برابر کا حصہ طلب کر رہی ہے اور وہ سلطنت جس پر مرد ہزاروں برس سے بلا شرکت غیرے حکومت کر رہا تھا، اب اس کے ہاتھ سے نکل رہی ہے۔ عورت نے اپنی ذہانت اور محنت سے اپنا حق ثابت بھی کر دیا ہے اور سائنس اور ٹیکنالوجی اسے اس کا ہزاروں برس سے غصب شدہ یہ حق دلانے میں اہم کردار ادا کر رہی ہیں اور آئندہ بھی کریں گی۔ برصغیر کی عورت گزشتہ ساٹھ برس سے اُردو ادب میں اور صرف اُردو ہی کیوں برصغیر کی تمام زبانوں میں اپنی فنکاری اور ہنر مندی ثابت کر رہی ہے اب یہ ہمارا کام ہے کہ ہم اپنے سے پہلے گزرنے والی عورتوں کی تخلیقی ہنر مندیوں کو دریافت کریں اور مرد کے لئے ادب کا اور تاریخ کا ایک ایسا سچا نصاب مرتب کریں جو اس کے ذہن سے عورت کے بارے میں تحفظات، بے جا برتری اور غاصبانہ رویوں کے جالے صاف کر سکے۔

ایک روشن خیال اور آزاد روح عورت کے لئے، مساوات پر ایمان رکھنے والے روشن دماغ مرد سے زیادہ خوبصورت ساتھی اور کون ہو سکتا ہے۔ میں اپنے بعد آنے والیوں کے لئے ایسے ہی دوست ساتھیوں کی آرزو کرتی ہوں۔"

# 8 مارچ عالمی یومِ خواتین

## نسائی آوازیں

### غزل

**پروین شاکر**

لَو چراغوں کی کل شب اضافی رہی
روشنی تیرے چہرے کی کافی رہی
اپنے انجام تک آ گئی زندگی
یہ کہانی مگر اختلافی رہی
ہے زمانہ خفا تو بجا ہے کہ میں
اس کی مرضی کے بالکل منافی رہی
ایسے محتاط، ایسے کم آمیز سے
اک نظر بھی توجہ کی کافی رہی
صبح کیا فیصلہ حاکم تو کرے
جشن کی رات تک تو معافی رہی

☆

### یہ مصنوعی موسم

**زہرا نگاہ**

یہ مصنوعی موسم
یہ مصنوعی موسم شب و روز مجھ پر
گزرتے رہے ہیں، گزرتے رہیں گے
مشینوں سے در آنے والی یہ گرمی، یہ سردی
مجھے زندہ رکھے ہوئے ہے
ہزاروں سروں پر لٹکتا ہوا بیش قیمت یہ پنجرہ
مجھے ہر گھڑی یہ سمجھاتا رہے گا
یہاں سانس لینے کی قیمت بہت ہے
قرب کی گرمیاں
ذہن میں ہلکی ہلکی سی لو دینے والے آلاؤ
خواہشوں کے چمکتے ہوئے جگنوؤں کے دیے
ایک حرفِ تسلی کی ٹھنڈک
مدھم لفظ کی کوئی خنکی
مشکِ لب سے مہکتا ہوا کوئی جھونکا
کیسے نایاب ہیں
اب بھی خواب ہیں
اب بھی خواب ہیں

### غزل

**ادا جعفری**

اب خلقت مجھ سے پوچھے ہے تمہیں کیسے ساری بات ملی
کس اسم کا تم نے ورد کیا، جب تم کو ہٹیلی رات ملی
کیا دھوپ بھری دوپہروں کی بے درد ہوائیں کچھ بھی نہ تھیں
تم اُجلی کچی کلیوں سی کیا صبح تمہیں سوغات ملی
وہی گجرے کچی چاہت کے، وہی نکھرا روپ سہاگن کا
نا کچا رنگ تھا آنچل کا، نا رستے میں برسات ملی
ملنا تو اپنے آپ سے بھی اس نگری میں آسان نہ تھا
تم کون سے در تک جا پہنچیں تمہیں راز ملے تمہیں گھات ملی
یہ بنستی بستی تنہائی جسے شہرِ نجاتِ ذات کہیں
کس درد نے تم کو دکھلائی کس زخم سے کس کے ہات ملی
تم آئینوں کو دان کرو کبھی دیپ نیا کبھی روپ نیا
وہ سب آنکھوں میں ایک ہی تھی جو تصویرِ حالات ملی
کہیں پھول بھی ہیں کشکول ادا کہیں کنفا جی کو لگ جائے
وہ دینے والا جانے ہے یاں کس کو کیا اوقات ملی

☆

### غزل

**ڈاکٹر فاطمہ حسن**

آنکھوں میں نہ زلفوں میں، نہ رخسار میں دیکھیں
مجھ کو مری دانش، مرے افکار میں دیکھیں
ملبوس بدن دیکھتے ہیں رنگین قبا میں
اب پیراہنِ ذات کو اظہار میں دیکھیں
سو رنگ مضامین ہیں جب لکھنے پہ آؤں
گلدستۂ معنی مرے اشعار میں دیکھیں
پوری نہ ادھوری ہوں، نہ کمتر ہوں نہ برتر
انسان ہوں انسان کے معیار میں دیکھیں
رکھے ہیں قدم میں نے بھی تاروں کی زمیں پر
پیچھے ہوں کہاں آپ سے، رفتار میں دیکھیں
منسوب ہیں انسان سے جتنے بھی فضائل
اپنے ہی نہیں میرے بھی اطوار میں دیکھیں
کب چاہا کہ سامانِ تجارت ہمیں سمجھیں
لائے تھے ہمیں آپ ہی بازار میں دیکھیں
اس قادرِ مطلق نے بنایا ہے ہمیں بھی
تعمیر کی خوبی اُسی معمار میں دیکھیں

☆

### غزل

**شبنم شکیل**

بسے ہوئے تو ہیں لیکن دلیل کوئی نہیں
کچھ ایسے شہر ہیں جن کی فصیل کوئی نہیں
کسی سے کسی طرح انصاف مانگنے جاؤں
عدالتیں تو بہت ہیں عدیل کوئی نہیں
سبھی ہاتھوں پہ لکھا ہے ان کا نام و نسب
قبیل دار ہیں سب بے قبیل کوئی نہیں
ہے دشتِ غم کا سفر اور مجھے خبر بھی ہے
کہ راستے میں یہاں سنگِ میل کوئی نہیں
ابھی سے ڈھونڈ کے رکھو نظر میں راہ سفر
یہاں ہے پیاس سے مرنا سبیل کوئی نہیں
میری شناخت الگ ہے تیری شناخت الگ
یہ زعم دونوں کو میرا مثیل کوئی نہیں

☆

### غزل

**عشرت آفرین**

لڑکیاں ماؤں جیسے مقدر کیوں رکھتی ہیں
تن صحرا اور آنکھ سمندر کیوں رکھتی ہیں
عورتیں اپنے دُکھ کی وراثت کس کو دیں گی
صندوقوں میں بند یہ زیور کیوں رکھتی ہیں
وہ جو آپ ہی ہو جی جانے کی لائق تھیں
چمپا سی پوروں میں پتھر کیوں رکھتی ہیں
وہ جو رہی ہیں خالی پیٹ اور ننگے پاؤں
بچا بچا کر سر کی چادر کیوں رکھتی ہیں
بند حویلی میں جو سانحے ہو جاتے ہیں
ان کی خبر دیواریں اکثر کیوں رکھتی ہیں
صبح وصال کی کرنیں ہم سے پوچھ رہی ہیں
راتیں اپنے ہاتھ میں خنجر کیوں رکھتی ہیں

☆

### غزل

**ریحانہ روحی**

کوئی سوچا ہوا کردار نہیں ہو سکتی
میں رویّوں میں اداکار نہیں ہو سکتی
خواب بن کر تُو مری آنکھ میں در آیا ہے
میں تری نیند سے بیدار نہیں ہو سکتی
جب بھی جی چاہے بکھر جائے ہوا کے ہاتھوں
اتنی ارزاں مری مہکار نہیں ہو سکتی
ہاتھ زنجیر بھی ہو سکتے ہیں لیکن آواز
کسی پنجرے میں گرفتار نہیں ہو سکتی
اپنے پندار کی حُرمت کو گنوا کر صاحب
نغمہ خواں میں سرِ بازار نہیں ہو سکتی
جبکہ سب کچھ تری مرضی ہی سے ہوتا ہے تو پھر
اے مرے رب... میں خطاوار نہیں ہو سکتی
میں تو کر بھی چکی اعلانِ بغاوت روحی
گفتگو اب پسِ دیوار نہیں ہو سکتی

### ہم گناہ گار عورتیں

**کشور ناہید**

یہ ہم گناہ گار عورتیں
جو اہلِ جبہ کی تمکنت سے نہ رعب کھائیں
نہ جان بیچیں
نہ سر جھکائیں
نہ ہاتھ جوڑیں
ہم گناہ گار عورتیں ہیں
کہ جن کے جسموں کی فصل بیچیں جو لوگ
وہ سرفراز ٹھہریں
نیابت سرفراز ٹھہریں
وہ داور اہلِ ساز ٹھہریں
یہ ہم گناہ گار عورتیں ہیں
کہ سچ کا پرچم اٹھا کے نکلیں
تو جھوٹ سے شاہرائیں اَٹی ملی ہیں
ہر اک دہلیز پہ سزاؤں کی داستانیں رکھی ملی ہیں
جو بول سکتی تھیں، وہ زبانیں کٹی ملی ہیں
یہ ہم گناہ گار عورتیں ہیں
کہ اب تعاقب میں رات بھی آئے
تو یہ آنکھیں نہیں بجھیں گی
کہ اب جو دیوار گر چکی ہے
اسے اٹھانے کی ضد نہ کرنا!
یہ ہم گناہ گار عورتیں ہیں
جو اہلِ جبہ کی تمکنت سے نہ رعب کھائیں
نہ جان بیچیں
نہ سر جھکائیں، نہ ہاتھ جوڑیں!

☆

### پچھتاوا

**فہمیدہ ریاض**

خدائے ہر دو جہاں نے جب آدمی کو پہلے پہل سزا دی
بہشت سے جب اسے نکالا گیا
تو اس کو بخشا گیا یہ ساتھی
یہ ایسا ساتھی ہے، جو ہمیشہ ہی آدمی کے قریں رہا ہے
تمام ادوار چھان ڈالو
روایتوں میں، حکایتوں میں
ازل سے تاریخ کہہ رہی ہے
کہ آدمی کی جبیں ہمیشہ ندامتوں سے عرق رہی ہے
وہ وقت جب سے کہ آدمی نے
خدا کی جنت میں شجرِ ممنوعہ چکھ لیا
اور سرکشی کی
تبھی سے اس پھل کا یہ کسیلا ذائقہ
آدمی کے کام و دہن میں ہر پھر کے آ رہا ہے
مگر ندامت کے تلخ سے ذائقے سے پہلے
گناہ کی بے پناہ لذت!

# 8 مارچ عالمی یومِ خواتین

## ممتاز بیوٹیشن مسرت مصباح کہتی ہیں

### ''تشدد ایک تہذیبی زوال ہے اور ہمیں عورتوں کو بچانا ہے''

شاہین ملک

تاریخ بھی گواہی دیتی ہے کہ جنگ و جدل کے زمانوں میں مفتوح قومیں مال و زر کے ساتھ خوبصورت عورتوں کے نذرانے فاتحین کو پیش کیا کرتی تھیں۔ جنگوں میں ہار جیت کا یہ دستور خاموشی سے کیا جانے والا تشدد تھا اور ان دونوں حالتوں میں عورت ناقابلِ تلافی نقصان جھیلتی رہی۔ آج بھی بے توقیری کے حالات کا سامنا کر کے عورت معاشرتی مقام سے محروم ہے۔

ہمارے آس پاس دنیا بہت بدل چکی ہے۔ بدلتے ہوئے حالات نے عورت کے ذہن پر جمی صدیوں کی گرد جھاڑ دی ہے۔ آج بھی وہ سوچتی ہے کہ اس کا مقصدِ حیات کیا ہے؟ کیا اس کے مقدر میں صرف ظلم سہنا لکھا ہے یا کچھ اور بھی ہے۔ ہر انسان کا بنیادی حق عزت سے زندہ رہنا ہے، اُس سے یہ حق کیوں چھینا جا رہا ہے؟

حقوقِ انسانی کے عالمی منشور کے تحت کیے گئے اس عہد کو پورا کرنے میں حکومتیں بری طرح ناکام رہی ہیں۔ یہی تو ایک آفاقی سچائی ہے جس کا دنیا کے ہر ملک، ہر ثقافت اور ہر کمیونٹی پر اطلاق ہوتا ہے اور وہ ہے عورتوں پر تشدد کبھی بھی قابلِ معافی اور قابلِ برداشت نہیں۔

بین الاقوامی سطح پر انسانی حقوق پر ہونے والی بحث کے موضوعات تبدیل ہو گئے ہیں۔ سلامتی کونسل نے اقوام متحدہ کی قیام امن کارروائیوں میں عورتوں کی حیثیت اور ضرورتوں پر زور دیتے ہوئے کہا ہے کہ پر تشدد تنازعات اور امن قائم رکھنے کے لئے جو بھی کوششیں کی جائیں ان میں عورتوں کو بھی شامل کیا جائے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ عموماً خواتین پر تشدد کی اطلاعات پوشیدہ رکھی جاتی ہیں جس کے باعث رپورٹوں کو دستاویزی شکل دینا

بہت مشکل ہوتا ہے۔ اعداد و شمار بہت خوفناک ہوتے جا رہے ہیں۔ سلامتی کونسل کو مستقبل کا لائحہ عمل مرتب کرنے میں تاخیر نہیں کرنی چاہئے۔

اقوام متحدہ نے 1979ء میں پہلی مرتبہ خواتین کے ساتھ ناانصافی کا نوٹس لیتے ہوئے خصوصی اجلاس بلایا تھا، جس میں تمام ممالک نے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں خواتین کے خلاف امتیازی قوانین، تشدد اور منفی رویے کے خاتمے سے متعلق قرارداد متفقہ طور پر منظور کر لی۔ اس قرارداد کو بھی کئی سالوں کا عرصہ بیت گیا لیکن تشدد اور ناانصافی میں کمی کے بجائے خوفناک حد تک نہ صرف اضافہ ہوا ہے بلکہ تیزاب سے حملوں نے جھنجھوڑ کر رکھ دیا۔ ہر گزرتا دن تیزاب سے جھلسی دو تین خواتین کو اپنا آپ چھپانے پر مجبور کر دیتا ہے۔ تشدد میں اضافے کی بنیادی وجہ تو یہی نظر آرہی ہے کہ ذمہ دار افراد کو قانون کے کٹہرے میں نہیں لایا جاتا۔ اکثر ایسی شہادتوں کو چھپا دیا جاتا ہے جن کے باعث مجرموں پر مقدمہ چلا کر سزا سنائی جا سکتی ہو۔

#### اقوام متحدہ کے زیرِ اہتمام میڈیا پروجیکٹس

اقوام متحدہ نے عورتوں کے خلاف تشدد کے خاتمے کے لئے ایک ٹرسٹ فنڈ قائم کیا ہے جس کے تحت تشدد روکنے کے لئے عملی اقدامات کئے جاتے ہیں۔ اسی ٹرسٹ کے تحت 2005ء میں میڈیا پروجیکٹس کا آغاز ہوا اور ان رکن ممالک میں جہاں خواتین پر تشدد کی ساری سرحدیں پار ہوتی نظر آرہی ہیں وہاں مختلف پروگرام، دستاویزی فلمیں اور ڈرامہ سیریز شروع کی گئیں۔ نکاراگوا، ہندوستان، بنگلہ دیش، سری لنکا، نیپال اور افغانستان میں میڈیا پروجیکٹس شروع کئے گئے ہیں۔ ستمبر 2007ء میں اقوام متحدہ کے زیرِ اہتمام کھٹمنڈو نیپال میں ایک کانفرنس کا انعقاد کیا گیا جس میں اس سوال پر غور کیا گیا کہ جنوبی ایشیاء میں عورتوں پر تشدد، خصوصاً ایک بھیانک تشدد جس سے ان کی شخصیت مسخ ہو جاتی ہے کیوں قابلِ قبول ہے؟ تیزاب پھینکنے سے صورتحال خطرناک حد تک بگڑ چکی ہے، اس لئے ڈراموں، دستاویزی فلموں میں خواتین پر تشدد کو پُر اثر انداز میں پیش کیا جانے لگا ہے۔

مسرت مصباح

ہر گزرتا دن تیزاب سے جھلسی دو تین خواتین کو اپنا آپ چھپانے پر مجبور کر دیتا ہے۔ تشدد میں اضافے کی بنیادی وجہ تو یہی نظر آرہی ہے کہ ذمہ دار افراد کو قانون کے کٹہرے میں نہیں لایا جاتا

#### Smile again foundation (پھر سے مسکراؤ)

اس پاکستانی تنظیم کی بانی ماہر آرائش حسن مسرت مصباح ہیں۔ تنظیم کا بنیادی مقصد تیزاب سے متاثرہ خواتین کی فلاح و بہبود اور علاج معالجے کی سہولتیں فراہم کرنے کے ساتھ انہیں مختلف ہنر سکھانا اور اپنے پیروں پر کھڑا کرنا ہے تاکہ مستقبل سنور جائے اور یہ متاثرہ خواتین اپنے خاندانوں میں واپس جا کر اپنی مدد آپ بھی کر سکیں اور خاندان کی کفالت بھی ممکن ہو سکے۔

مسرت مصباح کا کہنا ہے کہ بھارت سے آنے والی خاتون کو ویزے کی وجہ سے ادھورے علاج کے ساتھ لوٹنا پڑا۔ ایک مصری خاتون کو امریکا بھیجا گیا۔ پاکستان میں 416 خواتین کا لاہور اور کراچی کے اداروں میں ملازمتیں اور بیوٹیشن کی تربیت بھی دی گئی، باوجود اس اعتراض کے ساتھ کہ خواتین پارلروں میں سنگھار کی خدمات کے علاوہ relax کرنے آتی ہیں اور خوفناک حد تک بگڑتے ہوئے چہروں کے ساتھ ٹینشن ہوتی ہے۔ مسرت کا کہنا ہے کہ یہ صحیح ہے کہ ان عورتوں کو دیکھ کر خوش کن احساس نہیں ہو سکتا لیکن میرے پاس کوئی اور ایسا بھرپور انداز کی بحالی کا راستہ نہیں ہے، آپ تو relax کسی اور پارلر میں جا کر کر سکتی ہیں لیکن یہ دکھیاری خواتین نشانات زدہ چہروں کو لے کر کہاں جائیں گی؟

حسن و سنگھار سے متعلق ایک ماہر بیوٹیشن کی حیثیت سے مسرت ان کے گمشدہ چہرے تو لوٹا نہیں سکتیں لیکن ماہر جلد و ڈاکٹر ان کی اسکن گرافٹنگ وغیرہ کر دیں تو کسی حد تک صورتحال سنبھالی جا سکتی ہے۔

# 8 مارچ عالمی یومِ خواتین

## مصوروں کی پذیرائی کیسے ہو؟

### خواتین کی قائم کردہ آرٹ گیلریوں پر ایک نظر

شاہین ملک

مصوری کا فن ہو، موسیقی کا یا الفاظ کا جسے ہم افسانے یا ناول اور شاعری کی صورت میں دیکھتے ہیں ان سب کا اپنا اپنا مخصوص مزاج ہوتا ہے۔ ذریعہ اظہار کوئی بھی ہو انسان ان کے ذریعے اپنی کھوج لگاتا ہے، اپنی تلاش میں سرگرداں رہتا ہے تب ایک اور راز آشکار ہوتا ہے کہ اظہار ہی نہیں فن کی آبیاری بھی ضروری ہے۔ انفرادیت اور شناخت کے لئے سخت مشقت کرنی پڑتی ہے۔ مصور کو خط و رنگ کی جستجو اور اپنے اسلوب کو خط بند کرنے کی جدوجہد تاریخ کے پیمانے سے لے کر خاص شخصیت کی تشکیل تک یہ سفر جاری رہتا ہے۔ ادیب و شاعر اخبار اور رسائل میں اپنی تخلیقات شائع کرواتے ہیں اور مصور کو ایک چار دیواری چاہیے جسے آرٹ گیلری کہتے ہیں۔ زندگی کے رشتے تو پیچیدہ ہوتے ہیں لیکن مصور اور سماج کا باہمی ربط گیلری میں نمائش کے وقت ہوتا ہے۔ یہ ایک شہری اور جدید صنعتی عہد کی ضرورت بھی ہے۔ ہم خطوط، دائروں اور لکیروں کی دنیا کے یہ فنکار کائنات گیر خواب دیکھتے ہیں اور ان کی فنی شخصیت کے تعارف کا اہتمام اسی گیلری جیسی چار دیواری میں ہوتا ہے۔ کام نمائش ہوگا تو نقادوں اور صحافیوں کو فنکار کی تخیل پرواز اور وجدان کی سطحیں نظر آئیں گی۔ تصویر سمجھنے والے اسے خریدنے کا اعزاز بھی اسی جگہ پاتے ہیں۔ یہیں قدر افزائی بھی ہوتی ہے۔

پاکستان ایک ترقی پذیر ملک ہے مگر یہاں پچھلے دس برسوں سے فنِ مصوری کو عوامی پذیرائی ملنا شروع ہوگئی ہے۔ شروع شروع میں آرٹ گیلریاں بھی زیادہ نہ تھیں، سرکاری عمارتوں اور بینکوں میں تصاویر محفوظ کی جاتی تھیں یا پھر نجی سرمائے کے طور پر امراء کے طبقے میں خریدی جاتی تھیں۔ سب سے پہلے علی امام (آرٹسٹ) نے گیلری بنا کر شاکر علی جیسے آرٹسٹ کی تصاویر وہیں مکمل کروا کر نمائش بھی کیں۔ اس کے بعد یہ گاڑی چل پڑی، پھر بشیر مرزا نے گیلری بنائی یہ بھی اپنے عہد کے نامور اور جید آرٹسٹ تھے، مرتے دم تک نوآموز فنکاروں میں ہنرمندی کے جوہر ڈھونڈتے رہے اور نمائش کرواتے رہے۔

علی امام کے انتقال کے بعد ان کی بیگم انڈس آرٹ گیلری چلا رہی ہیں۔ میرے اس سوال پر کہ بحیثیت خاتون اور علی امام جیسے آرٹسٹ کی بیوی ہوکر آپ سے نمائش دینے کے لئے مراعات اور سہولتوں کے کیسے کیسے تقاضے نہ ہوتے ہوں گے، وہ کہتی ہیں "میں نے کئی برس آرٹ پڑھائی اور لسانیات کے شعبے سے وابستہ رہی۔ علی سے موثر تصویروں کے موضوع پر کئی بار بحثیں ہوئیں وہ سمجھتے تھے کہ نمونہ سازی کا قدرتی ادراک اور صناعی خصوصیت کی تفتیش کا تجربہ لکیروں اور رنگوں جتنا باقوت ہوگا آپ کو رکنے اور تصویر سے باتیں کرنے کا موقع دے دے گا۔ بس اسی مصور کو نمائش ملنی چاہیے مگر زمانہ بدل چکا ہے۔ اب باقاعدہ سیلز اور مارکیٹنگ کر کے آرٹسٹ کو یقین دہانی کرانی ہوتی ہے کہ گیلری کے معاوضے کے بعد اسے مالی طور پر کتنا فائدہ یا نقصان برداشت کرنا ہوگا۔ ایک وقت تھا اور کتنا سہانا وقت تھا کہ شاکر علی جیسے فنکار خریدار سے بات کر کے اسے جان پہچان کر کے عندیہ لیتے تھے کہ یہ شخص ان کی تصویر کیوں خریدنے آیا ہے اگر وہ مطمئن نہیں ہوتے تھے تو تصویر نہیں بیچتے تھے۔ اب کوئی شاکر علی ہمارے درمیان نہیں ہے، لیکن سوچ کا انداز بدل گیا ہے۔ اب وہی آرٹسٹ کامیاب ہے جس کی نمائش کے افتتاحی دن کے پہلے چند گھنٹوں ہی میں پینٹنگ پر sold کا لیبل لگ جائے۔

> اب وہی آرٹسٹ کامیاب ہے جس کی نمائش کے افتتاحی دن کے پہلے چند گھنٹوں ہی میں پینٹنگ پر sold کا لیبل لگ جائے

**چوکھنڈی آرٹ گیلری**

کراچی کی چوکھنڈی آرٹ گیلری مسز حسین نے 1985 نے بنائی تھی۔ ایک مختصر سے رقبے پر مشتمل ایک دکان سے کامیابی کا یہ سفر شروع ہوا اب 26 برس کی عمر کو پہنچنے والی یہ گیلری وسیع و عریض فلور پر منتقل ہوچکی ہے۔ انڈس کے بعد چوکھنڈی ہی ایسی گیلری تھی جس میں ملک کے نامور مصوروں نے اپنا کام فخریہ نمائش کیا۔ مسز حسین کہتی ہیں۔

مجھے کبھی بھی عورت ہونے کے ناطے پس پشت نہیں رکھا گیا۔ مجھے یاد ہے کہ میں ایک نئے نام کے ساتھ اس شعبے میں داخل ہوئی تھی اور نور سعید، شمز، اشاہد سجاد، سلیمہ ہاشمی، ظہور الاخلاق، مہر افروز اور شہزاد عالم کے علاوہ متعدد آرٹسٹوں نے پہلے ہی دو برسوں میں اپنا کام نمائش کروایا۔ کراچی اور لاہور کے پریس نے بھی میری خاطر خواہ حوصلہ افزائی کی اور کبھی مجھے تنگ نظری یا تعصب کا سامنا نہیں کرنا پڑا اور کبھی کسی آرٹسٹ نے میری رائے یا مشورے کا برا نہیں مانا۔ 2012 تک خواتین کی بڑی تعداد اس بزنس میں آچکی ہے۔ میں فطرتاً فنِ مصوری سے عشق رکھتی ہوں گو کہ خود آرٹسٹ نہیں ہوں لیکن گیلری کے انتظامات جہاں تجارتی ساکھ اور مارکیٹنگ جیسے مالیاتی نوعیت کے ہوتے ہیں وہیں مصوری کے نقوش اور زاویوں کو پرکھنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ اب بھی چوکھنڈی ڈیڑھ برس پہلے سے آرٹسٹوں کی بکنگ رکھتی ہے حالانکہ اب ملک بھر میں کئی سو آرٹ گیلریاں قائم ہوچکی ہیں، اسی طرح دیے سے دیا جلا کرتا ہے۔ روایت کا حسن باقی رہنا چاہیے، میں بھی فنِ مصوری کے ابلاغ اور فروغ کے لئے مارکیٹ میں آئی تھی اس لئے ساتھیوں کو کام کرتا دیکھ کر مجھے بہت بڑھاوا ملتا ہے۔"

**دی ایم آرٹ گیلری**

"کراچی کی یہ گیلری رنگون والا کمیونٹی سینٹر سے متصل ہے۔ جسے میمن کمیونٹی نے مختلف فنون کی تربیت گاہ کی ایک سرگرمی کے طور پر اختیار کیا۔ رنگون والا نے یہاں ایک آرٹسٹ عفت علوی کو تعینات کیا اور آرٹسٹوں کے معاملات کی نگران بنایا۔ عفت کا کہنا ہے" بے شک میں بھی مصورہ ہوں اور میری کوشش ہوتی ہے کہ اپنا کام بھی کروں لیکن اس ملازمت کو ملازمت کی طرح نہیں لیتی یہ شوق اور وارفتگی کا سودا ہے۔ ٹرسٹ نے اپنے ضابطوں کے مطابق نہ صرف قومی بلکہ کئی بین الاقوامی شہرت یافتہ مصوروں کے فن پاروں کی نمائش کی ہے۔ رنگون والا سے میری وابستگی بہت پرانی ہے اور مجھے کبھی اپنے عورت ہونے پر احساسِ کمتری نہیں ہوا۔ اگر آپ کو کام کی جگہ پر مالکان اور ساتھی عزت دیتے ہوں تو لامحالہ آپ کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے جسے میں اپنے یہاں نمائش ہونے والے ہر مصور سے شیئر کرتی ہوں اور مجھے فخر ہے کہ میں عورت ہوں۔"

مہرین الٰہی کا چہرہ ٹیلی ویژن ڈرامہ دیکھنے والوں کے لئے اجنبی نہیں ہے۔ آرٹ گیلری کے قیام کے ساتھ ساتھ وہ متعدد بار بیرون ملک جا کر اپنے ہم وطن آرٹسٹوں کا کام نمائش کرواتی ہیں۔ پاکستان کا کوئی گیلری اونر اب تک یہ اعزاز حاصل نہیں کرسکا۔

**کنج آرٹ گیلری**

محسنِ پاکستان ڈاکٹر عبدالقدیر خان کی بہن مسز حسین نے کراچی میں کنج آرٹ گیلری بنائی اور نوجوان مصوروں کی حوصلہ افزائی میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔

مصورہ ناہید رضا نے حال ہی میں اپنا اسکول قائم کیا ہے اور اپنے گھر ہی سے گیلری کا کام شروع کیا ہے۔

آرٹ ٹیچر رابعہ زبیری نے 1960ء میں کراچی اسکول آف آرٹ بنایا اور بلاتخصیص دو نسلوں کی تربیت کی۔ فن سے عشق رکھنے والوں کے لئے اظہار کا دھارا کبھی رکتا نہیں ہے۔ یہ تمام خواتین نہ صرف اپنی معاشی کفالت کا بیڑہ اٹھائے ہوئے ہیں بلکہ نئے آنے والوں کے لئے راستوں کے تمام خار چن رہی ہیں تاکہ ہموار راستے انہیں پذیرائی کی منزلوں تک لے جائیں۔

# جواب بھجوائیں کچن سجائیں

## انعامی سلسلہ کے نتائج

کسبِ معاش میں شوہروں کا ہاتھ بٹانے اور افزائشِ نسل کی اہم ذمہ داریاں نبھانے تک خواتین کی ہستی قابلِ احترام ہے۔ اس بار عالمی یومِ خواتین کے موقع پر معاشرے میں ان کے اہم کلیدی کردار کی خدمات کے اعتراف میں ڈالڈا فوڈز پرائیویٹ لمیٹڈ نے تین خواتین کو قیمتی انعام کا حق دار قرار دیا ہے۔

کراچی کی محترمہ سیما خان صاحبہ ڈالڈا کا دسترخوان کی ایڈیٹر شاہین ملک اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی کوکنگ ایکسپرٹ محترمہ شبانہ حبیب صاحبہ سے اپنا انعام لیتے ہوئے۔

لاہور سے محترمہ صائمہ پروین صاحبہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے نمائندے سے اپنا انعام لیتے ہوئے۔

راولپنڈی سے محترمہ ثریا کوثر صاحبہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے نمائندے سے انعام لیتے ہوئے۔



آپ تینوں بہنوں کو ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے دلی مبارکباد

اُمید ہے کہ قاری بہنیں ہمارے انعامی سلسلوں میں اسی دلچسپی سے شرکت کرتی رہیں گی۔

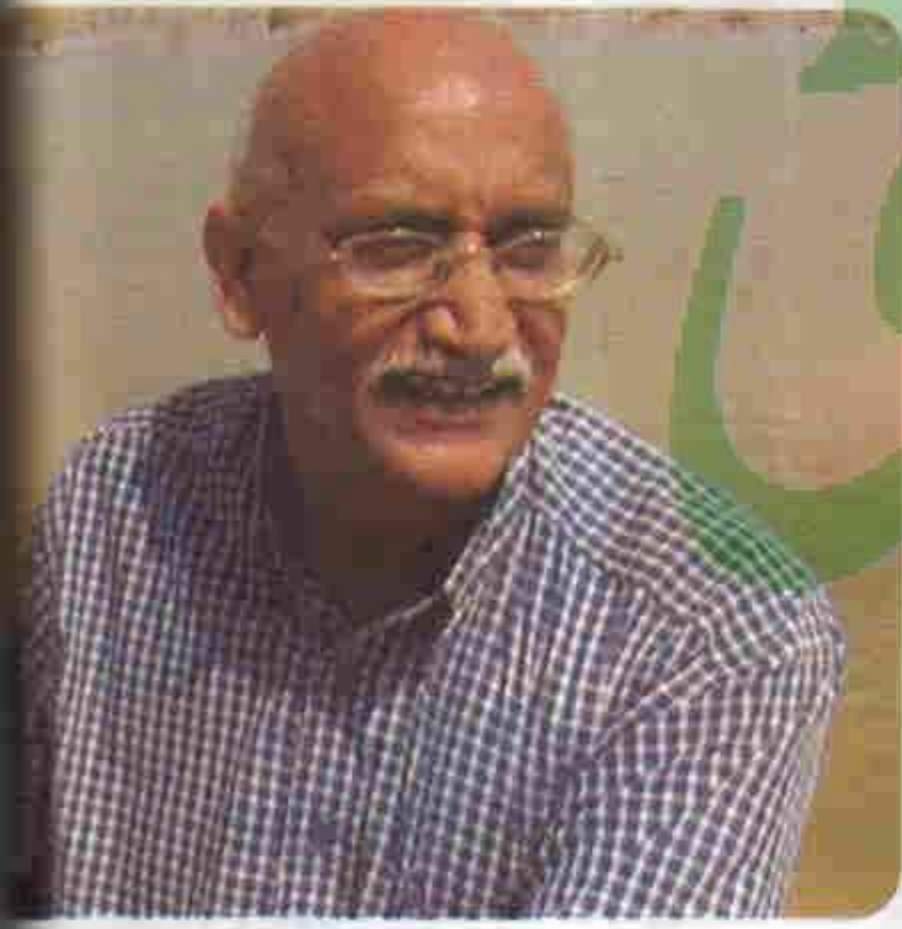
آپ کی آراء کی منتظر

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

# ڈاکٹر شیر شاہ سیّد... عورتوں کا مسیحا

## آپ ماہر گائناکولوجسٹ اور کہانی کار بھی ہیں

ملاقات: شاہین ملک

عورت کائنات کی تخلیق میں ایسی خدائی تخلوق ہے جو کبھی کبھی نئی زندگی کو جنم دیتے دیتے نئی دوزخ اور آزمائش میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ زچگی کے دوران urinary bladder میں شگاف جیسی پیچیدگی ہر گز قسمت کا کھیل نہیں ہوتا۔ گو کہ آپ دل کے ڈاکٹر نہیں اور آپ کے اسٹیتھو اسکوپ کا object عورتوں کا جسم ہے تو ان کے قلم کہانی کا موضوع بھی عورتوں کا روگ ہی ہے۔ اور ان کے ادبی ذخائر 9 افسانوی مجموعوں پر مشتمل ہیں افسانوی مجموعوں کے یہ خالق دل کے ڈاکٹر نہیں لیکن ان کے تمام افسانوی مجموعوں کو دل سے معنون کیا گیا ہے۔ ان کے ادبی ذخائر میں "دل نے کہا نہیں"، "دل ہے داغ داغ"، "دل کی بساط"، "کون دلاں دیاں جانے"، "چاک ہوا دل"، "دل میرا لالا کوٹ"، "جس کو دل کہتے تھے"، "دل ہی تو ہے"، "دل کی وہی تنہائی" شامل ہیں۔ ان کے افسانوں کا پُر کشش اسلوب نگارش، شستہ بیان اور دلکش منظر نگاری کئی کل وقتی افسانہ نگاروں کو مات دیتا ہے۔ کیا ہر کامیاب مرد کے پیچھے عورت کا ہاتھ ہے، اس سوال کو تشنہ چھوڑ دیئے اور سلام کیجئے اس شہرِ محنت کی نمائندہ عورت کو جو ڈاکٹر شیر شاہ سید جیسے ہونہار سپوت کی ماں ہیں۔ اس نمائندہ اور مثالی خاتون جن کا نام عطیہ ظفر ہے انہوں نے مردہ رسم و روایات کے متضاد رویوں اور سوچوں کے آسیبوں کو خود پر طاری نہیں ہونے دیا۔ وہ ہر گز عام عورت نہیں کیونکہ عام عورت تو شادی ہو جانے اور بچوں کی ولادتوں کے فریضے میں گم ہو کر رہ جاتی ہے مگر عطیہ صاحبہ نے اپنی انگوٹھا چھاپی کو مقدر نہیں بننے دیا۔ شادی کے بعد پہلی جماعت سے پڑھائی شروع کر کے ماہر فزیشن بنیں اور ہندوستان سے ہجرت کر کے پاکستان آئیں تو سوائے ٹاٹ کی بوریوں کے کچھ نہ لائیں کہ فٹ پاتھوں پر جھونپڑیاں ڈالنے کے کام آئیں گی۔ ماں بننے کے بعد پڑھائی شروع کرنا اور اپنے بچوں کے ساتھ ڈاکٹر بننا ایک انہونی سی بات ہے۔ سب بچوں کو ڈاکٹر بنانا اور خود بھی ڈاکٹر بننا اکیلی عورت کا شیوا نہیں تھا۔ یقیناً عطیہ ظفر کے شوہر ابوظفر آزاد نے اس شہرِ محنت کی عورت کو اپنی طاقت بنایا اور آج شیر شاہ سید جیسے گائناکولوجسٹ پاکستان کا وقار کہلاتے ہیں۔ عطیہ ظفر کی خدمات صرف ایک اپنے ہی کنبے تک محدود نہیں رہیں۔ خواتین کا عالمی دن منانے کی کاز ایسی خواتین یا ان کی اولاد سے مل کر مکمل نظر آتی ہے۔ ڈاکٹر شیر شاہ سید اپنی ذات میں انجمن تو ہیں ہی مگر ہماری اس دھرتی پر مسیحا کا روپ اور پاکستانی عورتوں کا جذباتی سہارا بھی ہیں۔ آپ سابق سیکریٹری پاکستان میڈیکل ایسوی ایشن اور سوسائٹی آف اوبسٹیٹرک گائناکولوجی کے سابق صدر رہے۔ ہمارے اردو ادب اور پاکستانی معاشرے کی خوش بختی ہے کہ شیر شاہ جیسے ڈاکٹر اعلیٰ تعلیم کے حصول اور جدید ترین طرزِ علاج میں کسبِ مہارت کے بعد وطن لوٹے اور درماندہ خواتین کی خدمات کو اپنا مشن بنالیا۔ آج ہو جائیں کچھ صحت کی باتیں۔

**"پاکستانی خواتین میں زچگی کے بعد پیچیدہ امراض اور اموات کی شرح کیا ہے؟"**

"ہماری تحقیق بتاتی ہے کہ سال بھر میں 30 ہزار عورتیں لقمۂ اجل بنتی ہیں اور 4 لاکھ مختلف پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتی ہیں۔ مختلف انفیکشنز کے ساتھ ساتھ جذباتی اور نفسیاتی مسائل میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ کچھ کے بعد میں بچے نہیں ہو سکتے اور کچھ شوہروں سے نارمل تعلقات قائم نہیں رکھ پاتیں۔ انفیکشنز میں پیٹ کے درد، فسٹیولا اور دیگر پیچیدہ امراض شامل ہیں۔"

سب سے پہلے تو کم عمری میں شادی کی حوصلہ شکنی کی جائے تا کہ عورتیں بہت جلد حاملہ نہ ہوں۔ اس طرح بلوغت کی عمر کو پہنچ کر حمل گرنے کے خطرات میں کمی آئے گی

**"فسٹیولا کیسی بیماری ہے اور اس کا کوئی علاج کیسے ممکن ہے؟"**

"اوبسٹیٹرک فسٹیولا زچگی میں رکاوٹ اور طوالت کے باعث فرج اور مثانے کے درمیان ہونے والا ابنارمل سوراخ ہے جو عورت کی زندگی پر تباہ کن اثرات مرتب کرتا ہے۔ اگر طویل رکاوٹی زچگی میں سرجری کے ذریعے بچے کی ولادت ممکن نہ بنائی جائے تو عام طور پر بچہ ہلاک ہو جاتا ہے۔ بہت سی صورتوں میں ماں کے پیٹرو کے زخمی ٹشوز ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں جس کے باعث پیدا ہونے والا سوراخ فسٹیولا پیشاب / پاخانے یا دونوں کے مسلسل اخراج کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ مسئلہ عورت کی زندگی پر سنگین اثرات مرتب کرتا ہے۔ کچھ خواتین کو گھروں سے نکال دیا جاتا ہے یا شوہر سے تعلقات ختم ہو جاتے ہیں۔ وہ الگ تھلگ اور تنہا رہنے پر مجبور کر دی جاتی ہیں۔ بعض اوقات فسٹیولا Laceration اور دیگر جنسی وجوہ کی بنا پر بھی ہوتا ہے۔ دنیا میں تقریباً پچاس ہزار سے ایک لاکھ عورتیں اوبسٹیٹرک فسٹیولا کا شکار ہو رہی ہیں۔"

**"ان عورتوں کو مرنے سے کیسے بچایا جا سکتا ہے؟"**

"بالکل بچایا جا سکتا ہے، بشرطیکہ عورتیں بلوغت مکمل ہونے کے بعد حاملہ ہوں، تمام زچگیاں تربیت یافتہ افراد کی نگرانی میں ہوں اور انہیں بروقت اچھی ایمرجنسی اوبسٹیٹرک دیکھ بھال میسر آسکے۔"

**"اس بیماری کے تدارک کے لئے کیسی حکمتِ عملی اختیار کی جا سکتی ہے؟"**

"سب سے پہلے تو کم عمری میں شادی کی حوصلہ شکنی کی جائے تا کہ عورتیں بہت جلد حاملہ نہ ہوں۔ اس طرح بلوغت کی عمر کو پہنچ کر حمل گرنے کے خطرات میں کمی آئے گی۔ دوسرا زچگی کی سہولتوں میں اضافہ اور ایمرجنسی دیکھ بھال تک فوری رسائی ممکن بنائی جائے۔ اسپتال پہنچنے میں تاخیر بڑے مسئلے کھڑی کرتی ہے۔ فسٹیولا زدہ (بیمار) عورتوں کے لئے مشاورت اور سرجیکل علاج فراہم کیا جائے۔ فسٹیولا ریپیئر سینٹر قائم کئے جائیں یا موجودہ اسپتالوں میں علاج کی گنجائش بڑھائی جائے۔

ایسی عورتیں جو دور دراز دیہی علاقوں میں رہتی ہیں جنہیں صحت کی بنیادی سہولتیں نہیں ملتیں، اگر وہ کم عمر بھی ہوں تو حمل اور زچگی کی مشکلات نہیں جھیل پاتیں چنانچہ پورے نظامِ صحت میں گنجائش بڑھا کر دیہی علاقوں کے لوگوں کی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کی سہولتیں مہیا ہونی چاہئیں۔ صرف اور صرف تعلیمی شعور ہمیں باخبر رکھ سکتا ہے۔"

**"اس ضمن میں آپ نے میڈیا کے پلیٹ فارم پر آگہی کا جو پروگرام مرتب کیا ہے اس کی تفصیل بتائیں؟"**

"سب سے پہلے تو میں پچھلے برس اس موضوع پر انٹرنیشنل گائناکولوجیکل کانفرنس کا تذکرہ کرتا چلوں جو پاکستان نیشنل فورم آف ویمنز ہیلتھ (PNFWH) اور یونائیٹڈ نیشن فنڈز پاپولیشن (UNFPA) نے سوسائٹی آف اوبسٹیٹریشنز اینڈ گائناکولوجسٹس آف پاکستان (SOGP) پاکستان میڈیکل ایسوی ایشن (PMA) اور پاکستان ایسوی ایشن آف یورولوجیکل سرجنز (PAUS) کے اشتراک کے ساتھ منعقد کی۔ جس میں نائیجریا، بلجیم، امریکا، بنگلہ دیش، نیپال، ایتھوپیا، تنزانیہ اور مصر کے علاوہ پاکستان بھر سے فسٹیولا سرجنز اور گائناکولوجسٹس نے شرکت کی، جس میں محفوظ اسقاط سے لے کر زچگی کی مانیٹرنگ کی درست رہنمائی اور تربیت کے نظام کو مربوط بنانے پر زور دیا گیا۔ اسی حوالے سے شیما کرمانی (کلاسیکی رقاصہ، اداکارہ) کا تمثیلی اظہار پیش کیا گیا اسے ٹیلی پلے کی شکل دی گئی ہے۔"

**"ملک کے ناخواندہ طبقوں میں گھروں پر بچوں کی ولادت اور غیر تربیت یافتہ دائیوں کی خدمات سے متعلق کچھ بتانا پسند کریں گے؟"**

"پورے ملک میں دائیوں سے مشورے لینے والے اور ان سے حمل کی مانیٹرنگ کرانے کا خطرناک رجحان پایا جاتا ہے۔ ان کا کوئی حساب کتاب نہیں ہے، اسے سرکاری طور پر توجہ کی ضرورت ہے۔ تربیت یافتہ مڈوائفز کے بغیر ماؤں کی اموات اور معذوریوں میں کمی کا تصور ممکن نہیں۔ ہر چند کہ روایتی دائیاں (TBA) زندگی کے لئے خطرہ بننے والے مسائل سے نمٹنے کی تربیت نہیں رکھتیں، لیکن اسپتال تک رسائی کے لئے ان کا تعاون مددگار ہو سکتا ہے۔"

**"پورے ایشیا میں پاکستان صحت کے حوالے سے کس مقام پر ہے؟"**

"میڈیکل کالجز اور یونیورسٹیاں تو بن رہی ہیں، بڑے بڑے قابل ڈاکٹرز موجود ہیں لیکن مجموعی صورتحال انتہائی مخدوش

اور پیچیدہ ہے۔ صرف افغانستان سے بہتر صورتحال ہے باقی تو بھارت اور بنگلہ دیش بھی ہم سے قدرے بہتر ممالک ہیں۔ جن ملکوں میں مڈوائفری خدمات کا ٹھوس نظام ہے وہاں Immunization، تعلیم، خاندانی منصوبہ بندی کی معلومات اور صحت مند طرز زندگی کے بہت سے پہلوؤں کی نشاندہی کر کے حکومتوں کا اہم انسدادی کردار نظر آتا ہے۔"

"شادی کی حتمی، طبعی اور آئیڈیل عمر کیا ہونی چاہئے؟"

"لڑکیوں کی کم سے کم 20 برس اور لڑکوں کی 25 برس۔ کم عمری میں تو بالکل بھی شادی نہیں کرنی چاہئے۔ جن علاقوں میں بارہ تیرہ برس میں شادیاں ہوتی ہیں امراض بھی وہیں زیادہ جنم لیتے ہیں۔"

"موٹاپا اور خاص کر پیٹ والی پر ورم آجانے کی صورت میں حمل کی کیسی پیچیدگی ہوسکتی ہے؟"

"موٹاپا کئی سو بیماریوں کا سبب بنتا ہے جن میں حمل کا نہ ٹھہرنا بھی شامل ہے۔ زچگی کے مراحل طے کرنے میں بھی خاصی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ ہارمونز تبدیل ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ خواتین کی داڑھی کے بالوں میں اضافہ ہونے لگتا ہے، روزمرہ کے کئی امور کی انجام دہی میں دقت آڑے آتی ہیں۔"

"کیا یہ مفروضہ ہے یا حقیقت کہ ایام کے آغاز پر بچیوں کا قد بڑھنا رک جاتا ہے؟"

"یہ صحیح نہیں ہے، اگر بچی کی نارمل گروتھ ہو رہی ہے تو سولہ سترہ برس کی عمر تک قد بڑھنے کی رفتار جاری رہتی ہے۔"

"خاندانی منصوبہ بندی کا صحیح تصور اجاگر نہ ہونے اور اس تحریک کی ناکامی کی کیا وجوہ کیا ہیں؟"

"حکومتوں کی عدم دلچسپی، غیر مؤثر سائنسی حکمت عملی اور شعور کی کمی تھی جو ایک اچھا اور مؤثر نظام بگاڑ کا سبب بن گیا۔ میں سو فیصدی منصوبہ بندی اور حکمت کے ساتھ زندگی گزارنے پر یقین رکھتا ہوں۔ میرا کہنا یہی ہے کہ ہر بچے کو اچھی زندگی اور بہتر ماحول ملنا چاہئے یہ انسانی حق ہے مگر اسقاط کے بارے میں کیا جاتا ہے۔"

"لیکن مسئلہ تو غیر محفوظ اسقاط کا ہے، عورت تو عورت پورا کنبہ اس کی صحت سے متاثر ہوتا ہے"

"ہمارے ہاں دنیا میں ہونے والے فی منٹ ایک سو اسقاطِ حمل میں 36 غیر محفوظ ہوتے ہیں۔ جن کے باعث سینکڑوں خواتین ہلاک ہوجاتی ہیں۔"

"پیچیدگی کے امکان کی وجوہ پر بھی روشنی ڈالتے جایئے۔"

"اسقاط کی فوری طور پر جو پیچیدگیاں سامنے آتی ہیں ان میں نامکمل زچگی، مختلف انفیکشنز، رحم منہ پر زخم، گیس گینگرین، گردوں کے افعال درست نہ ہونا وغیرہ شامل ہیں اور ان کے اثرات طویل المدتی معذوریوں تک پھیلے ہوتے ہیں، ان میں پیڑو میں درد یا سوزش ہونا، ٹیوبز میں بندش اور ایکٹوپک پریگنینسی شامل ہیں۔ یہاں میں باور کرادوں کہ ضرورت پڑنے پر محفوظ اسقاطِ حمل عورت کا حق ہے۔ حکومت، علماء کرام اور سماجی رہنماؤں کو عورت کی زندگی کو سامنے رکھ کر انسانی حوالے سے سوچنا چاہئے اور عورتوں کے تحفظ کے لئے دینی، سماجی اور اخلاقی اعتبار سے مناسب راہ نکالنی چاہئے۔"

"عالمی ادارہ صحت غیر محفوظ اسقاط کے نتیجے میں اموات کے شرح کا تعین کیسے کرتا ہے؟"

"اب تک 2000 تک کے اندازے کے مطابق دنیا میں ہر سال 68000 اموات ہوتی ہیں جن میں صرف 300 اموات کا تعلق یورپ سے ہوتا ہے۔ رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں 36 فیصد اسقاط غیر محفوظ ماحول میں ہوتے ہیں جہاں روز لگ بھگ 200 عورتیں مر جاتی ہیں۔ نامکمل اسقاط کی وجہ سے اینٹھن کا درد ہو، ٹشوز کے ٹکڑے یا جما ہوا خون خارج ہو تو فوراً اسپتال جائیں تاکہ حمل کو پوری طرح ختم کیا جاسکے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گی تو آپ سنگین پیچیدگیوں کا شکار ہوسکتی ہیں بلکہ مر بھی سکتی ہیں۔"

"Unwanted Pragnency and Post Obortion Complication in Pakistan" کیسی تحقیقی رپورٹ ہے اور یہ کیسے سماجی حقائق سامنے لاتی ہے؟"

"پاپولیشن کونسل آف پاکستان نے دو برس شادی شدہ جوڑوں پر تحقیق کے بعد یہ رپورٹ مرتب کی ہے۔ جس سے پتا چلتا ہے کہ تولیدی عمر کی ایک ہزار پاکستانی عورتوں میں سے تقریباً 29 غیر محفوظ ذرائع اسقاطِ حمل کرواتی ہیں۔ عوامل کچھ بھی ہوں مگر یہ انسانی جانوں کے ضیاع کا مسئلہ ہے۔ اندازاً اس وقت بھی 8,90,000 اسقاط ہو رہے ہیں۔ اس مسئلے کا قانونی پہلو یہ ہے کہ پاکستان کے پینل کوڈ کے سیکشن 338 کے مطابق جو ایک عورت کے لئے جس بچے کے اعضاء نہ بنے ہوں، حمل کے زیاں کا سبب بنے، اگر یہ Miscarriage عورت کی زندگی بچانے کے لئے کیا جائے تو اسقاطِ حمل کہلائے گا بصورت دیگر اس کی سزا 10 برس ہے۔ میرے خیال میں ایک عورت کی زندگی بچانے کا مطلب اسے جذباتی، جسمانی اور نفسیاتی دباؤ سے بچانا ہے، یہ تینوں عوامل غیر مطلوب حمل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔"

پورے ملک میں دائیوں سے مشورے لینے والے اور ان سے حمل کی مانیٹرنگ کرانے کا خطرناک رجحان پایا جاتا ہے

"ماں اور بچے کی صحت کے لئے غذا کا انتخاب کیا ہونا چاہئے؟"

"دوسرے ترقی پذیر ملکوں کی طرح ہمارے یہاں بھی ماں بننے والی عورتوں کا سب سے بنیادی مسئلہ بدن میں خون کی کمی ہے۔ ترقی یافتہ دنیا میں بھی 14 فیصد عورتیں خون کی کمی کا شکار ہوتی ہیں جبکہ پاکستان میں یہ تعداد 59 اور 60 فیصد ہے۔ یوں تو غذا متوازن ہی ہونی چاہئے لیکن اگر فولاد کا تناسب کم ہو تو یہ چیز عورت کی صحت پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ عورت کے خون میں ہیموگلوبن کا تناسب کم ہو تو یہ دراصل فولاد کی کمی کا دوسرا نام ہے۔ گائے، بکری یا مرغی کا گوشت، مچھلی، کلیجی، اناج، سبزیاں اور دالیں سب کچھ کھائیں اور ڈالڈا میں پکا کر کھائیں اور ان اشیاء کو جزو بدن بنانے کے لئے موسمی پھل کھائیں۔"

"کیا یہ بھی مفروضہ ہی ہے کہ خواتین ایام میں کسی قسم کا گوشت نہ کھایا کریں؟"

"قطعی غلط بات ہے، متوازن غذا ہر وقت کی ضرورت ہے۔"

"اولاد میں لڑکیوں کی تعداد زیادہ ہونا عورت کی کمزوری ہے یا غلطی؟"

"یہ سب باتیں برِصغیر میں ہوتی ہیں اور تعلیم کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اولاد مردانہ جرثوموں سے تشکیل ہوتی ہے۔ اس میں عورت کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا۔ عورت صرف بچے کی پرورش کا عمل تخلیق سے بہت پہلے شروع کر دیتی ہے اور ولادت کے بعد بھی اپنا رول نبھاتی چلی جاتی ہے۔"

"آپ گائنی کے شعبے میں کیسے آگئے؟"

"میں حادثاتی طور پر آیا ہوں۔ ابتداء میں ایک بہت اچھے گائنا کولوجسٹ کے ساتھ کام کیا تھا اس کے بعد اسی شعبے کا ہو کر رہ گیا۔"

"آج کل آپ کی مصروفیات کیا ہیں؟"

کراچی میں کوہی گوٹھ ویمنز اسپتال لانڈھی میں کام کر رہا ہوں، یہ اسپتال فسٹیولا کے علاج کے لئے مفت خدمات مہیا کر رہا ہے۔ اُردو کتب خاص کر افسانوی مجموعوں کی ترتیب و اشاعت کے علاوہ انگریزی میں ایک کتاب زیرِ طبع ہے۔ کراچی کے سیون ڈے اسپتال میں بیٹھتا ہوں اور پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن سے وابستگی ہے۔"

"اُردو ادب کا مستقبل کیسا ہے؟"

"خاصا مایوس کن، اُردو کوئی نہیں پڑھنا چاہتا لیکن میں نے اپنی 6 برس کی بچی کے لئے 'دیس دیس کی کہانیاں'، اور 'زندگی کے رنگ' لکھی ہے۔ یعنی لب لباب یہ ہے کہ اُردو میں لکھنے والے کبھی اُردو کے مستقبل سے مایوس نہیں ہوسکتے، انشاءاللہ ہم ہی لائیں گے پڑھنے والے بھی۔"

# بسنت کی رُت اور بو کاٹا کی صدائیں

قندیل

’’بسنت‘‘ دراصل سنسکرت زبان کے لفظ Vasanta سے اخذ ہوا ہے۔ یہ تہوار موسمِ بہار کی آمد کے موقع پر فروری کے اواخر سے مارچ تک منایا جاتا ہے۔ یہ بہار کی خوبصورت رُتوں کا خیر مقدم کرنے والا ایک جشن ہے، جب آسمان پر رنگ برنگ پتنگیں خوبصورت پرندوں کی مانند اڑ رہی ہوتی ہیں۔ بعض افراد پتنگ بازی کے اس میلے کو ہندوستان کی مذہبی روایت سے بھی جوڑتے ہیں، لیکن تاریخی شواہد بتاتے ہیں کہ اس کھیل کا آغاز چین میں تقریباً پانچ ہزار سال قبل ہوا۔

یہ تہوار برصغیر پاک و ہند میں تقسیم سے قبل سے منایا جاتا رہا ہے۔ فیروز پور میں منایا جانے والا جشن بہاراں دیکھنے سے تعلق رکھتا تھا۔ اس دور میں ہر مذہب و نسل کے لوگ مل کر ایک ساتھ خوشیاں مناتے تھے۔ بچے، نوجوان، مرد، عورتیں یہاں تک کہ بوڑھے بھی ناچتے، گاتے اور موسمِ بہار کو خوش آمدید کہتے۔ پھر سرحدیں آڑے آ گئیں، لیکن لاہور پنجاب کا تاریخی دارالحکومت ہونے کے ناتے قدیم تاریخی و تہذیبی پس منظر اور سرگرمیوں سے آج تک دور نہ ہوا۔ یہی وجہ ہے کہ لاہور شہر پاکستان میں بسنت میلے منانے والا اہم مرکز شمار کیا جاتا ہے اور یہاں خوشیاں منانے کے اس جشن کی زیادہ حوصلہ افزائی دیکھنے میں آتی ہے۔

لوگ جوش و خروش سے پتنگ بازی کے مقابلوں میں حصہ لیتے ہیں، وہ روایتی انداز سے عمارتوں کی چھتوں پر پتنگیں اڑاتے ہیں، گلیوں گلیوں سیٹیوں اور ’’بوکاٹا‘‘ کی آوازیں گونجتی ہیں۔ لوگ پتنگ کٹنے کی خوشی میں رقص کرتے ہیں، بھنگڑے ڈالتے ہیں، میلوں میں روایتی کھانے، کپڑے، رقص اور موسیقی سے ثقافتی رنگ جھلکتے نظر آتے ہیں۔ ایک زمانے میں یہ جشن پرانے در و دیوار تک محدود تھا، پھر دیکھتے ہی دیکھتے نہ صرف شہر بلکہ ملک بھر تک پھیل گیا۔ اب یہ لاہور کے علاوہ دیگر شہروں گوجرانوالہ، فیصل آباد، کراچی، جہلم، قصور، سیالکوٹ، راولپنڈی اور اسلام آباد میں بھی انتہائی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ موسمِ بہار کی آمد کے ساتھ ہی مختلف ڈیزائنوں اور سائزوں کی دیدہ زیب پتنگیں مارکیٹ میں آ جاتی ہیں۔ اس موقع سے لطف اندوز ہونے والے شرکاء اپنے رشتے داروں اور دوستوں کے گھروں کی چھتوں پر جمع ہوتے ہیں۔ اس رجحان کے فروغ کو دیکھتے ہوئے اعلیٰ طبقے اور غیر ملکی مہمانوں کے لئے پانچ ستارہ ہوٹلوں میں ہلّہ گلّہ تقاریب کا باقاعدہ اہتمام کیا جاتا ہے۔ موسیقی کے کنسرٹ اور رقص کی محفلوں کی دھوم مچی ہوتی ہے۔

جشنِ بہاراں کے حوالے سے تیرہویں صدی عیسوی کے صوفی شعراء حضرت نظام الدین اولیاءؒ، خواجہ بختیار کاکیؒ، امیر خسروؒ کے کلام میں بھی بسنت کا ذکر ملتا ہے۔

ہمارے ہاں موسمِ بہار کی آمد سے پہلے پتنگیں اڑانے اور خوشیاں منانے پر پابندیوں کا سلسلہ چل پڑتا ہے۔ واپڈا والے بجلی کی نازک تاریں مانجھے سے ٹوٹ جانے کے خدشات ظاہر کرنے لگتے ہیں، انتظامیہ اسٹیل و شیشہ دار تاریں بنانے اور بیچنے والوں پر چھاپے مارنے اور جرمانے عائد کرنے میں سرگرم دکھائی دیتی ہے۔ حفظ ماتقدم کے لئے ہر احتیاطی تدبیر اختیار کی جانی ضروری ہے، تاہم روپے پیسے کا اسراف اور خطرناک دھاتوں سے تیار کی جانے والی پتنگوں کی خرید و فروخت یا استعمال کی ممانعت ہونی چاہئے۔ باقی جہاں تک احباب سے ملنے ملانے اور محبتیں بانٹنے کی تہذیب کو فروغ دینا ہو تو بسنت کا موقع ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

# چہرہ ایک قدرتی کینوس

## اور کاسمیٹکس بنائیں اِسے مکمل تصویر

بیوٹی پراڈکٹس میں لپ اسٹک اور لپ گلوز کو نمایاں اہمیت دی جاتی ہے۔ کاسمیٹکس کے استعمال کا شعور رکھنے والی خواتین یا دوسرے لفظوں میں اپنے چہرے کے خدوخال کے نکھار میں دلچسپی لینے والی نوجوان خواتین اپنے واڈروب کے ساتھ ساتھ نئی اور فیشن میں in ہر اس چیز پر دھیان دیتی ہیں جو انہیں جاذب نظر اور پرکشش ظاہر کرے۔ یوں بھی زندگی کو اس کی تمام تر رعنائیوں اور امنگوں سمیت جینے کے لئے اپنی گرومنگ پر توجہ دینی چاہیے خواہ آپ عمر میں کتنی ہی بڑی کیوں نہ ہو جائیں۔ اپنی ہی توجہ سے خود کو محروم کرنا چھوڑیں اور دیکھیں کہ مارکیٹ میں کیا نئی کاسمیٹکس آئی ہیں اور موسم سرما میں اپنے آپ کو کیسے بنائے سنوارے رکھنا ہے۔

اس موسم میں آپ کو وٹامن E پروٹیکٹر درکار ہوسکتا ہے۔ یہ ہونٹوں کی نازک اور حساس جلد کو نمی بہم پہنچاتا ہے لیکن اگر آپ کا معدہ صحت مند ہے یعنی آپ کو ہاضمے کا کوئی مسئلہ لاحق نہیں تو قدرتی طور پر ہونٹوں پر خشکی یا جلد کے پھٹنے کی شکایت بھی نہیں رہے گی۔

نوجوان لڑکیاں میٹ لپ اسٹک لگائیں تو موزوں ہے، مگر جونہی پینتیس سے چالیس برس کی عمر تک پہنچیں تو ازراہِ شوق بھی کبھی ایسی لپ اسٹک کا انتخاب نہ کریں، کیونکہ اس عمر میں جلد قدرتی نمی اور روغنیات کھونے لگتی ہے۔ اب آپ کو چاہیے کہ روزانہ گلیسرین لگائیں یا روغنِ بادام کی مجنگ کریں اور نمی والی ہر وہ چیز استعمال کریں جو ہلکی سی چمک اور تابناکی بھی بڑھا دے۔ ہونٹوں کو رگڑیں مت اور ہلکے کاٹن کے کپڑے سے لپ اسٹک صاف کریں یا نرم ٹشو پیپر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح اگر کبھی پیٹ خراب ہو تو ہونٹوں پر پپڑیاں جمنے لگتی ہیں اور جلد پھٹتی ہے اس صورت حال کو بھی ویسلین یا پیٹرولیم جیلی کی مدد سے سنبھالا جاسکتا ہے۔

### لپ گلوز

لپ اسٹک کے خاندان میں ایک فرد کا اضافہ ہوا گویا یہ لپ اسٹک کا ساتھی بھی ہے اور اس کا بہترین نعم البدل بھی کہا جاسکتا ہے۔ سردیوں میں نوجوان بچیاں لپ گلوز لگائے بہت بھلی لگتی ہیں۔ یہ کئی مختلف ذائقوں کے علاوہ رنگوں میں بھی ورائٹی پیش کرتا ہے۔

### Camouflage cover

کیموفلیگ کور مارکیٹ میں آنے والی ایک نئی پراڈکٹ ہے۔ یہ واٹر پروف ہونے کے علاوہ سن اسکرین کی مکمل خصوصیات کا حامل ہے۔ اسے چہرے پر کسی بھی جگہ کی بدرنگی چھپانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ کیل، مہاسے، داغ دھبے ہر چیز چھپا دیتا ہے۔ اس سے پہلے کنسیلر کی شکل میں بھی خواتین کا مددگار مارکیٹ میں موجود تھا، چنانچہ آپ کو جو بھی چیز کمالات سے بھرپور لگے ضرور

لیں اور استعمال کریں۔ یقیناً اپنا بدلا بدلا سا روپ خود محسوس کر لیں گی۔

## کیموفلیگ کور کریم اور ریموور

مہاسے نکلنے کی عمر میں تقریبات میں شرکت کرنے سے خود کو کیسے روکا جائے اور یہ دانوں سے بھرا ہوا لوگوں کی توجہ کا مرکز نہیں بن جائے گا یہ خیال اگر آپ کو ستاتا ہے تو سب سے پہلے کسی ماہر جلد سے اپنا علاج شروع کروالیں۔
کے بعد کاسمیٹکس میں کیموفلیگ کور کریم آپ کو نکھار دے سکتی ہے اور وہ اس طرح کہ پہلے جلد کو موئسچرائز کر لیں اس کے بعد یہ کور کریم لگائیں۔ آپ کے چہرے کے داغ دھبے اور کیل مہاسے بہت حد تک چھپ جائیں گے، مگر احتیاط یہ کی جائے کہ اسے صاف کرنے کے لئے بھی کیموفلیگ ریموور ہی استعمال کیا جائے۔

## کیموفلیگ (لیگ اینڈ باڈی کور) اور کلینزر

گھر سے باہر جانے والی خواتین اپنے پیروں، بازوؤں اور گردن کی صفائی نہ کر سکیں تو یہ اعضاء دھوپ، گرمی اور شدید موسم کے اثرات کے بعد بے حد بدوضع معلوم ہوتے ہیں، اسی لئے بیچنگ اور کلینزنگ کی جاتی ہے تاکہ جلد میں قدرتی نکھار آئے۔ اگر آپ لیموں کو جلد کے نکھار کے لئے استعمال کریں تو اس سے بڑھ کر قدرتی کلینزر کوئی نہیں، تاہم اگر آپ کیموفلیگ کلینزر کے استعمال کو حتمی بنالیں تو چونکا دینے والے نتائج سامنے آئیں گے۔
اس کلینزر کے علاوہ بھی مارکیٹ میں ہزاروں اقسام کی کلینزنگ کریمیں اور اسکرب موجود ہیں۔ آپ کی جلد جن اشیاء کے

اثرات کو فوری طور پر قبول کر لے اور جس کے استعمال کے بعد منفی اثرات بھی نہ ہوں تو انہیں ضرور استعمال کریں۔
لیگز اینڈ باڈی کور ایسی کاسمیٹکس ہیں جنہیں کلینزنگ کے بعد جلد کو نم یعنی (موئسچرائز) کرنے کے بعد ہر قسم کے داغ دھبے چھپانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ٹانگوں اور پیروں کے نشانات سے متعلق عموماً ہمارا خیال یہی ہوتا ہے کہ ان اعضاء پر کن کی نظر پڑتی ہے مگر طبی ماہرین کہتے ہیں کہ آپ کی صحت خراب ہونے کی صورت میں پورے بدن پر کہیں بھی کوئی نشان اس مخصوص مرض کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کو دمہ ہوتا ہے تو بدن کے کسی بھی عضو پر اس کے دھبے، نشان چھوڑ سکتے ہیں۔
آپ کی جلد بہت خشک بھی ہو سکتی ہے اور اس کا تعلق بڑھتی ہوئی عمر سے جڑا ہوتا ہے۔ اس عمر میں بجائے روغنیات سے بھرپور غذا لینے کے اگر آپ خشک میوے، صاف پانی اور تازہ سبزیاں خوراک میں شامل کریں تو بہتر اثرات رونما ہوں گے۔ اس کے بعد آپ کی بھرپور توجہ کاسمیٹکس پر ہو تو کیا بات ہے!

دواؤں کی طرح کاسمیٹکس خریدنے کا رجحان اپنایئے، اِن کی expiry تاریخ کا جائزہ لینا کبھی نہ بھولیں

جان لیجئے کہ مغربی دنیائے حسن وصحت ہم ایشیائیوں کے مقابلے میں خاص سرعت رفتاری سے موزوں یا ناموزوں کاسمیٹکس پر تحقیق کر رہی ہے۔ ہماری خوش قسمتی یہ ہے کہ ہمارے پاس قدیم تہذیبی اور ثقافتی ورثہ موجود ہے۔ نسل در نسل چلے آنے والے چٹکلوں اور ٹوٹکوں کی افادیت کو مغربی ماہرین نے بھی تسلیم کیا ہے۔ ہم اپنے تہواروں اور تقریبات میں آج بھی صدیوں کے آزمودہ ٹوٹکے استعمال کرتے ہیں، لیکن ان سب کے باوجود جدید صنعتی شعبے کی اختراعات پر توجہ دینی پڑے گی۔ بلاشبہ ان کی تیاری میں بھی آزمودہ نسخوں کی مدد لی جاتی ہے۔ انہیں مستند ماہرین جلد پر مشتمل بورڈ ٹیسٹ کر کے صارفین کے استعمال کا سرٹیفکیٹ جاری کرتا ہے، بس ہمیں ان کی expiry تاریخ کا بغور جائزہ لینا چاہئے اور دواؤں کی طرح کاسمیٹکس خریدنے کا رجحان اپنانا ضروری ہے۔ ہر وہ چیز جو غذا کی صورت میں کھائی جائے یا جلد کو غذائیت پہنچانے کی غرض سے بیرونی طور پر جلد پر استعمال کی جائے کسی ماہر ممتحن کی طرح جانچ پڑتال کے بعد انتخاب کی جائے ہمارے حق میں بہتر ہے۔

covercream
covercream
covercream
fixing powder
SKIN

# ٹمٹماتی جھلملاتی موم بتیاں

## یہ تخلیق کے نت نئے زاویئے ہیں

عظمٰی منیار

تہذیبوں اور روایتوں کے نقوش دھندلے ضرور ہو سکتے ہیں، ان کے رنگ مدھم پڑ سکتے ہیں مگر ختم نہیں ہوتے۔

جیسے موم بتیاں ایک زمانے سے بنائی جارہی ہیں۔ توانائی کے بحران کا ایک سادہ ساحل بھی موم بتیاں ہوتی ہیں، یہ اندھیرے اور مایوسی میں امید کی ایسی کرن ہیں جن کی ضو میں منظر دھندلاتے نہیں ہیں۔

عظمٰی منیار نے اپنی تخلیقی صلاحیتوں سے موم کو پگھلا کر نت نئے زاویئے دیئے ہیں۔ انہوں نے کینڈل میکنگ کو نئی جہت سے روشناس کردیا ہے۔ انہیں جس مشاقی سے تیار کیا گیا ہے ایسی ہنرکاری کے لئے عظمٰی منیار نے برسوں محنت کی ہے تب کہیں جاکر یہ موم اس انداز سے ڈھلی ہے۔

آپ چاہیں تو اپنے گھر کی آرائش میں ان موم بتیوں سے انسپریشن لیجئے اور چاہیں تو انہیں تحفے میں دے کر باذوق کہلائیں یہ قدم قدم پر آپ کا ساتھ دیں گی۔

Email: creative_skill@hotmail.com

# کیل مہاسے...

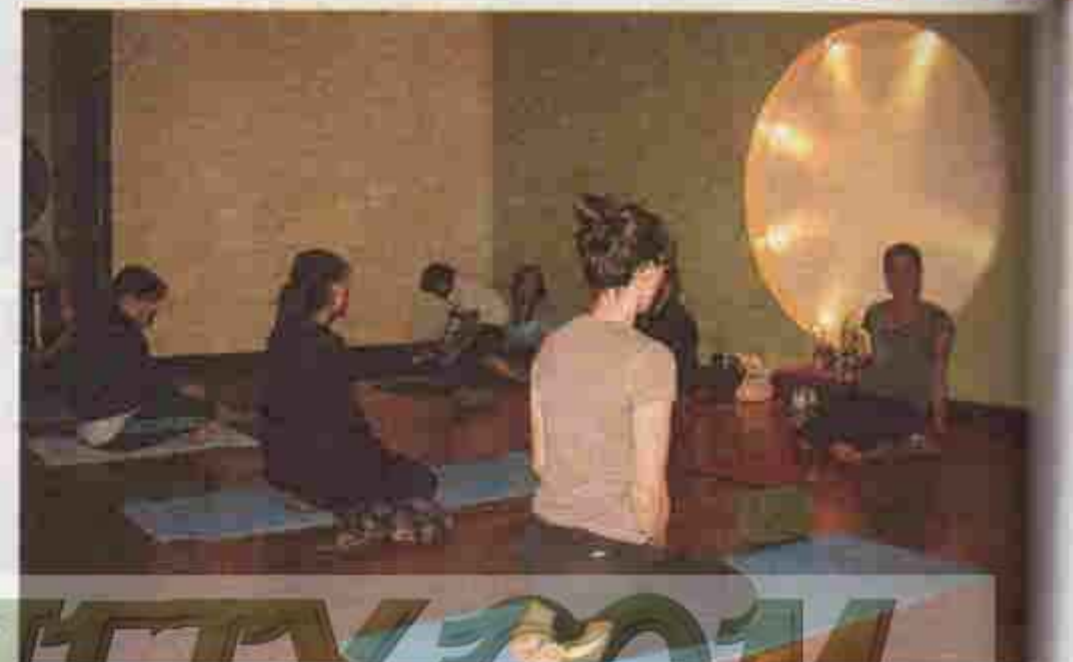
## انہیں چھیڑ کر اپنے لئے مسائل نہ بنائیں

چہرے پر دانے نکلنے اور پھر ایام کے خاتمے پر جلد کے شفاف اور ترو
جانے کا مطلب سمجھنے کی ضرورت ہے۔ ہارمونز کا
ایام کے دنوں ہی میں بدلتا ہے اور خون کی
خاص حالت میں ردعمل ظاہر کرتی
ہے۔ کیل مہاسے ہر نوجوان کو بلوغت
دیتے ہیں اہمیت اس
ہے کہ آپ انہیں چھیڑ کر یا
کر اپنے لئے کوئی نیا
نہیں کر رہے ہیں۔
ہونے کی بھی ضرورت
ہے۔ یہ دانے ایک یا
سال کی مدت تک رہتے
نکلنا بند ہو سکتے ہیں لیکن
کے لئے کچھ حفاظتی تدابیر
اختیار کرنا ضروری ہیں۔

### غذا

ایسی غذا جس میں سبزیاں، پھل، پروٹین اور
بھی کچھ تھوڑی تھوڑی مقدار میں شامل ہو۔ آپ کی
میں فرنچ فرائز اور پکوڑے سموسے نہیں ہونے چاہئیں۔
تیز مصالحے دار دیگر کھانے، مہینے میں ایک آدھ بار ایسی
چیز کھالی جائے تو ذائقے کو ڈھارس بندھائی جاسکتی ہے۔
اس قدر نقصان نہیں ہوتا مگر روز یہ بے احتیاطی نہ کیا کریں۔
پتوں والی سبزیاں، اسٹرابیریز، بلوبیریز، سٹرس فروٹس اور سیب نوجوان بچوں بچیوں
صحت اور جلد دونوں کے لئے اکسیر غذائیں ہیں۔

> **ایسی غذا کھایئے جس میں سبزیاں، پھل، پروٹین اور معدنیات سبھی کچھ تھوڑی تھوڑی مقدار میں شامل ہو**

### کیوں نہ جائیں

اپنے
وقت اور وسائل کے مطابق
صحت مندانہ اسلوب
زندگی اختیار کرنے میں
تاخیر نہ کریں۔ چہل قدمی
کے لئے صرف قریبی پارک میں جانا پڑتا ہے اور
اس پر خرچہ نہیں آتا۔ جم کی ممبر شپ میں
رعایتی پیکج کے لئے کوشش کرلیں
یا ورزش کے مقصد کے لئے کوئی
مشین یا سائیکل ایک بار خرید
ہی لیں اور پھر اپنے معمولات
میں سے ایک گھنٹے کو ورزش
کے لئے مخصوص کرلیں۔

### پانی دوا بھی ہے

یہ قدرتی ٹانک ہمیں خوبصورت، صحت مند اور توانا رکھتا ہے۔
قدرت کی اس نعمت سے بھرپور استفادہ کرنا سیکھیں۔ یہ محفوظ ترین دوا ہے
جو پورے جسمانی نظام کو قدرتی نمی مہیا کرتا ہے۔

### موئسچرائزنگ، خیال رکھنے کا بہترین چٹکلہ

جلد کو بیرونی سطح پر نمدار، نرم و ملائم اور صحت مند رکھنے کے لئے ہر موسم میں موئسچرائزنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ نمی

پانی سے بھی دستیاب ہوتی ہے اور لوشن یا کریموں کی مدد سے بھی جلد کو غذا مہیا کی جاتی ہے۔ کلینزنگ، ٹوننگ اور موئسچرائزنگ ان ہی تین طریقوں سے جلد کو بیرونی طور پر صاف کیا جاتا ہے۔ اگر یہ Process پیشہ ورانہ مہارت کے ساتھ تکمیل کو پہنچیں تو جلد زیادہ نکھار پاتی ہے۔ کلینزنگ کرنے یا اسکربنگ کرکے جلد کے مردہ خلیات میں زندگی کی نئی حرارت لوٹا کر آپ اپنے عمر سے 5 برس کم نظر آ سکتی ہیں۔

### میک اپ تو روپ کی چھب دکھلاتا ہے

اگر کلینزنگ بھرپور مہارت رکھنے والے ہاتھوں سے کی گئی ہو، آپ کی صحت مجموعی طور پر اچھی ہو، تفکرات اور مسائل کا انبار نہ ہو تو چہرے پر خوشی کا ہونا ہی ایسا قدرتی میک اپ ہوتا ہے جس کی نظیر ملنا مشکل ہے۔ اگر میک اپ کر بھی لیا جائے تو روپ ایسا دو آتشہ ہوتا ہے کہ وہ دور سے چھب دکھاتا ہے اور آپ کی کشش سب ہی کی نگاہوں کو خیرہ کر دیتی ہے۔

تاہم یہ خیال رہے کہ صاف، شفاف جلد پر میک اپ کی تہیں اسے کڑی آزمائش میں مبتلا کر دیں گی۔ جلد بوجھل پن بھی محسوس کرے گی اور بند مسامات کا ردعمل بھی ظاہر ہوگا۔ ایک دفعہ پھر محنت کریں۔ رات کو سونے سے پہلے دوبارہ کلینزنگ کریں، ٹوننگ اور موئسچرائزنگ کر کے بھرپور نیند لیں۔ یہی ہے آپ کی بیوٹی سلیپ جو اس فکر سے آزاد ہو کہ اس ماہ پھر دانے نکلیں گے۔ تکلیف بھی ہوگی اور چہرہ بدنما بھی لگے گا۔

اپنی ماہر جلد سے Skin repairing کریم ضرور لے لیں جس کے طاقتور اجزاء چہرے پر ابھرنے والے نشانات اور سیاہ حلقوں کو دور کر سکیں۔ اس سنجیدہ کوشش سے جلد کو کاسمیٹکس کے نقصانات سے بچایا جا سکتا ہے۔

## شخصیتی کوئز

### چلیے اپنے آپ سے مل کر دیکھیے

آپ خود اپنے بارے میں کیا سوچتی ہیں، کتنی با اعتماد ہیں؟ اس کوئز کی مدد سے خود اپنی شخصیت سے بالمشافہ ملاقات کریں۔

**1- آپ کے خیال میں آپ کے جسمانی خدوخال کیسے ہیں؟**

(ا) مکمل اور پرکشش۔

(ب) آپ کوشش کرتی ہیں کہ پرکشش و جاذب نظر شخصیت کی مالک ہوں۔

(ج) لوگ کہتے ہیں کہ میں اچھی ہوں لیکن مجھے ان کا یقین نہیں۔

**2- کسی جاننے والے کو دیکھتے ہی آپ بے ساختہ کیا کہتی ہیں؟**

(ا) اس کی تعریف کر دیتی ہیں۔

(ب) باتیں کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

(ج) یا اس کی اپنی بارے میں رائے جاننے کی کوشش کرتی ہیں۔

**3- آپ کے تعلقات کی نوعیت کیا ہوتی ہے؟**

(ا) آپ اپنی غلطیاں سدھارنے کی ضرورت محسوس کرتی ہیں۔

(ب) تعلقات میں طرفین کی دونوں جانب سے بگاڑ ہو سکتا ہے۔

(ج) کیا آپ جانتی ہیں کہ دنیا میں کوئی بھی مکمل ترین شخصیت نہیں ہوتی پھر مسئلہ کیا ہے؟

**4- تعلقات کے سدھار کے لیے کیسی حکمت عملی اختیار کرتی ہیں؟**

(ا) صورت حال پر فوراً قابو پا سکتی ہیں۔

(ب) کسی رہنما کی ضرورت محسوس کرتی ہیں۔

(ج) جذباتیت اور عملی حکمت، جیسے لفظوں کے لغوی معنیٰ آپ خوب جانتی ہیں۔

**5- اگر کبھی تکنیکی خرابیوں کے باعث فلائٹ کینسل ہو جائے تو آپ کا ردعمل کیا ہوگا؟ آپ کا ٹکٹ Refund بھی نہ ہو سکتا ہو تو..**

(ا) منیجر سے جھگڑ بیٹھیں گی۔

(ب) پرسکون ہو کر آئندہ کے پروگرام پر توجہ دیں گی۔

(ج) آرام سے اگلے اعلان کا انتظار کریں گی۔

**6- آپ کی سماجی زندگی کیسی ہے یا کتنی سوشل ہیں آپ؟**

(ا) بہترین، دوستوں کا حلقہ وسیع ہے اور مقبول بھی ہیں۔

(ب) حیرت انگیز حد تک خوش کن، مددگار دوستوں کی کمی نہیں۔

(ج) واجبی سی، گوشہ نشین سی اور بہت محتاط۔

**7- اگر کبھی آپ کا دوست / سہیلی کسی ناگہانی مصیبت میں گرفتار ہو جائے تو...**

(ا) آپ ہر کام چھوڑ کر اس کی مدد کو لپکیں گی۔

(ب) آپ اس سے اس کی ضرورت پوچھ کر مدد کو تیار ہوں گی۔

(ج) کسی اور سے مدد طلب کرنے کو کہہ دیں گی۔

اگر آپ کے بیشتر جوابات (ا) میں ہیں تو آپ خاصی خود اعتماد ہیں اور آسانی سے دباؤ میں آنے والی ہستی نہیں۔ اپ پر اعتماد کا ہونا آپ کو ذہنی اور جذباتی طور پر مضبوط انسان ہونا ظاہر کرتا ہے۔

اگر آپ کے بیشتر جوابات (ب) میں ہیں تو بھی آپ کمزور ہستی نہیں ہیں۔ آپ کی شخصیت متوازن کہی جا سکتی ہے یہ بھی صحت مندانہ اسلوب زندگی ہے۔ اسے اختیار کیا جانا آپ کو سطحی یا جذباتی ظاہر نہیں کرتا۔

اگر آپ کے بیشتر جوابات (ج) میں ہیں تو آپ کو میک اوور کی ضرورت ہے، اٹھیے اپنا اعتماد بحال کیجیے، دوست بنائیے۔ بیرونی یا اندرونی سرگرمیاں اپنائیے جو صحت مند خطوط پر مبنی ہوں۔ اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں۔ اپنی صلاحیتوں کو فضول نہ گردانیں، انہی کے بل پر آپ شاندار شخصیت میں ڈھل جائیں گی، مگر اپنے آپ کو سنبھالنے کی کوشش کریں۔

# کیسے بال کریں گے ہم کو محفل میں ممتاز؟

## مسئلے کا واحد حل بہتر ڈائٹ...

بدلتے ہوئے موسم میں بال گرنے کی شکایت ہو تو ایک وجہ سمجھ میں آتی ہے لیکن اگر پورے سال ہی بال ٹوٹتے رہیں تو اس کا مطلب ہے ہماری صحت میں کہیں گڑبڑ واقع ہو چکی ہے۔ بال ٹوٹ ٹوٹ کر اپنی حالت زار بیان کریں تو اپنا خیال رکھنا شروع کر دیں۔ تھوڑی سی سنجیدگی اپنا لیں اب بھی، بہت کچھ سنبھالا جاسکتا ہے۔ ماحول کی آلودگی، غیر متوازن خوراک، ناکافی آرام اور سورج کی تمازت میں سر ڈھانپ کے سفر نہ کرنا بھی اتنا ہی نقصان دہ ہوتا ہے، جتنا بال رنگنے یا ہیئر ڈرائر کا زیادہ استعمال کرنے سے کیمیائی عناصر مضر ثابت ہوسکتے ہیں۔ سب سے پہلے تو بال گرنے سے ذہنی تناؤ کا شکار نہیں ہونا چاہئے کیونکہ دباؤ میں آنے سے صحت کے مسائل میں اضافہ ہی ہوتا ہے کمی واقع نہیں ہوتی۔ بال گرنا قدرتی عمل ہے کیونکہ نئے بال اگنے کے لئے سطح کا ہموار ہونا بھی نہایت فطری ہوتا ہے لیکن مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب یہ باریک، ہلکے اور کمزور بھی ہونے لگیں اور مسلسل ٹوٹنے لگیں۔ اصل نگہداشت سر کی سطح کی ہونی چاہئے۔ اسے کنڈیشننگ کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

### قدرتی کنڈیشننگ اور ہمارا تیل

سر کی جلد کو قدرتی نمی دینے کے لئے مہنگے ترین کنڈیشنر خرید کر استعمال کرنا ضروری نہیں۔ شیمپو کے بعد کنڈیشننگ کر کے بھی تیل اور پروٹین ٹریٹمنٹ کی ضرورت باقی رہتی ہے۔ بالوں کی جڑوں میں خشکی یا بے رونقی سے جلد کی زیریں سطح قدرے چمکدار اور کھردری سی معلوم ہو تو اس خشکی کو دور کرنے کی تدبیر کریں۔ موسم سرما اور بہار میں ناریل، سرسوں، بادام، آملہ اور انڈے کا تیل مفید رہتا ہے۔ انڈے اور تیل کا مساج بھی کیا جائے یا پھر دہی میں کوئی تیل ملا کر بھی لگایا جائے تو ان مسائل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

### مسئلے کا ایک حل، بہتر ڈائٹ

اگر ہماری غذا سے ضروری چکنائی یعنی ایسینشل فیٹی ایسڈز خارج ہو جائیں تو ان کا اثر فوری طور پر بالوں کی صحت پر پڑتا ہے ان کی قدرتی چمک کھو جاتی ہے۔ خشک بالوں کے لئے ٹیونا مچھلی کے علاوہ میکھریل اور ہیرنگ کو غذا کا جزو بنالینا بہتر ہوگا۔ خشک میوہ اور زیتون کھانے سے بھی ایسینشل فیٹی ایسڈز کی اچھی مقدار حاصل ہوسکتی ہے۔ ایک اہم مسئلہ بالوں کی ہائیڈریشن کا بھی ہے لہٰذا ہر روز گن کر آٹھ گلاس پانی پی لینا چاہئے۔ اسی طرح جسمانی کیمیائی عمل درست حالت میں کام کرنے کے لائق ہوتا ہے۔ پانی نہ پی سکیں تو پھل ضرور کھائیں تاکہ قدرتی پانی اور گلوکوز سے ہائیڈریشن کا عمل جاری رکھا جاسکے۔

### چکنے اور میلے نظر آنے والے بالوں سے کیسا سلوک کیا جائے؟

جب ہماری خوراک کا 80 فیصد حصہ تلے ہوئے یا زیادہ روغنی پکوانوں پر مشتمل ہوگا تو وٹامن B کی کمی لازمی طور پر واقع ہو جاتی ہے لیکن اگر ہم مختلف اناج، میوے، بیج، ڈیری مصنوعات (انڈے اور پنیر) ہرے رنگ کی سبزیاں کھاتے ہوں تو وٹامنز بی کامپلیکس حاصل ہونے لگتے ہیں۔ غذا بہتر اور معیاری ہو تو جسم کے ہر عضو کی صحت بہتر ہونے لگتی ہے۔ اب آیئے گرتے ہوئے بالوں کی صورت حال سنبھالتے ہیں عام طور پر آئرن (لوہے) اور پروٹین کی کمی سے بال کمزور ہوتے ہیں۔ پہلے پتلے اور بے رونق ہونا شروع ہوتے ہیں۔ اس موقع پر بجائے ہیئر کاسمیٹکس کا سہارا ڈھونڈنے کے، آپ روزمرہ کے غذا میں سرخ گوشت، انڈے، اناج (گندم، جئی، جوار، مکئی اور دالیں) خشک خوبانی یا دوسرے میوے (بادام، ناریل، کشمش، مونگ پھلی، پستہ اور چلغوزے) پنیر، بیج اور موسمی سبزیاں شامل کرلیں۔ صرف بہتر اور عمدہ و معیاری غذا سے اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ عموماً وٹامنز کا ادراک نہ رکھنے کی وجہ سے ہم غیر متوازن غذا استعمال کرتے ہیں۔ آپ کی یاد دہانی کے لئے ذیل میں بالوں کی صحت بہتر کرنے کے لئے ضروری وٹامنز کی تفصیل درج کی جارہی ہے۔

### وٹامن B

یہ ہری سبزیوں، لوبیا، سورج مکھی کے بیج، مٹروں اور میووں میں پایا جاتا ہے۔

### وٹامن C

سٹرس فروٹس، خربوزے، تربوز اور berries میں بھی موجود ہوتا ہے۔

### وٹامن E

یہ خشک میوے، گاجر، شکر قندی، بروکولی اور آڑو میں پایا جاتا ہے۔

### وٹامن K

سمندری غذاؤں، ڈیری مصنوعات، بروکولی، سلاد اور ہرے پتوں والی سبزیوں، جئی سویابین، گندم، دہی، انڈے کی زردی اور جگر میں پایا جاتا ہے۔ چند ریڈیکلز کی تبدیلی بھی بال گرنے کا سبب بنتی ہے۔ اس لئے جب آپ کے بال حد سے زیادہ گرنے لگیں تو ابتدائی طبی امداد کے طور پر اپنی ڈائٹ بہتر بنائیں اور ترجیحی بنیادوں پر ماہرین جلد سے مشورہ کرنا مفید رہتا ہے۔

> اگر آپ کا شیمپو اور کنڈیشنر
> Pro-Vitamins جیسے ذخیروں پر مشتمل ہیں تو
> ان کے الجھنے یا ٹوٹنے کا امکان کم سے کم ہوسکتا ہے

### حفاظتی تدابیر

سخت نوکدار اور کھردرے ہیئر برشوں کا گھر میں داخلہ بند کردیں۔ کنگھی اور برش ایسے خریدیں جو قدرتی ریشوں سے ہم آمیز ہوں یا ربڑ سے پینسل کی شکل کے بنائے ہوئے برش بھی استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

شیمپو کرنے سے پہلے بالوں میں برش یا کنگھی ضرور کرلیا کریں۔ یہ سر کی جلد کے اطراف خون کی گردش تیز کرنے میں معاون ثابت ہوگی۔ جلد کے مردہ حالت اسی وقت درست ہوگی جب مردہ خلیات جھڑ جائیں گے اور پرانی جلد اکھڑ جائے گی۔ اگر آپ کا شیمپو اور کنڈیشنر Pro-Vitamins جیسے ذخیروں پر مشتمل ہیں تو ان کے الجھنے یا ٹوٹنے کا امکان کم سے کم ہوسکتا ہے۔ کبھی نمکین یا کھارے پانی سے بال نہ دھوئیں کیونکہ یہ پانی بالوں کے قدرتی معدنیات ختم کر دیتا ہے۔ جس سے بالوں کی اصل رنگت بگڑ جاتی ہے اور خشکی و سکری پیدا ہوسکتی ہے۔ ہر چوتھے سے آٹھویں ہفتے کے دوران 1/2 انچ بال ترشوا لینا بھی مفید ہوتا ہے۔ اگر بالوں کی جڑوں کو رنگنا ضروری ہو جائے یا آپ ہر موسم کے مطابق جدید فیشن ایبل ڈائی کرنا چاہئیں تو محفوظ کاسمیٹکس استعمال کریں تاکہ ان کے مضر اثرات سے بالوں کو حتی الامکان بچایا جاسکے۔ مسلسل ڈائی استعمال کرنے والے بالوں کو ہر دوسرے ہفتے پروٹین ٹریٹمنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ ہنر مند ہاتھوں سے یہ مساج نہیں کروا پاتیں تو گھر میں موجود ایک انڈے میں زیتون یا سرسوں کے تیل ملا کر بالوں پر لگا لیا کریں۔ اسے سوکھنے کا وقت دے کر پہلے بالوں کو سادہ پانی سے دھولیا کریں بلکہ شیمپو سے انہیں صاف کرلیا کریں۔ اس بیرونی احتیاط سے بالوں کی نمی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔ اسکول جانے والی بچیوں کے بالوں کو چوٹی یا پونی ٹیل میں باندھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ تاہم اس مقصد کے لئے کبھی ہیئر بینڈز استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ کپڑے سے تیار شدہ پونی ٹیل ربر بینڈ سے کہیں بہتر ہے۔ ربر بینڈ بالوں کو الجھاتا توڑتا اور شکل مسخ کرتا ہے۔ بالوں کو اکٹھا کرنا مقصود ہے تو Claw Clips بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ کس کر چوٹی باندھنا خاص کر بغیر تیل لگے بالوں کے لئے مضر ہوتا ہے۔ ہر بار شیمپو سے پہلے بالوں میں تیل ضرور لگا لیا کریں اور ایک گھنٹے کے لئے تیل لگا رہنے دیں رات بھر تیل لگانا ضروری نہیں ہوتا۔ صرف ایک گھنٹے کے مساج کے بعد بال شیمپو کر کے کنڈیشنر بھی کر لئے جائیں تو ان میں چمک اور زندگی کے آثار نظر آنے لگتے ہیں۔

# 8 وجوہات!

## جو آپ کے حُسن کی دشمن ہو سکتی ہیں

### سیل فون یا بڑھاپا پیکیج ڈیل؟

گھنٹوں تواتر کے ساتھ سیل فون پر بات کرنے سے، چہرے کے ایک طرف موبائل اور ہاتھ کا دباؤ ڈالنے سے منہ کے دہانے اور گالوں پر جھریاں پڑ سکتی ہیں، شاید آپ نے فون میں لیڈ کا استعمال ترک کر دیا ہے۔

اس کے علاوہ اکثر اوقات آپ اپنا فون جگہ بے جگہ رکھ دیتی ہیں یا پھر اپنے پرس کے اندر رکھتی ہیں۔ وہاں بھی بیکٹیریا ہو سکتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ آپ اینٹی بیکٹیریل Wipes ساتھ رکھیں تاکہ بوقت ضرورت موبائل کو پونچھا جا سکے اور آپ کے چہرے کی جلد بیکٹیریا سے محفوظ رہے۔

### کافی اور آپ کا مگ

کیفین ایک بنیادی خطا کار ہے اگر آپ کی جلد خشکی کی طرف راغب ہو رہی ہے تو کافی ترک کر دیجئے۔ دوسری صورت میں آپ کے چہرے کی جلد پر شکنیں نمایاں ہونا شروع ہو سکتی ہیں۔ اس کے متبادل کے طور پر پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ چھوٹے چھوٹے گھونٹ لے کر پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ پانی میں پھلوں کی قاشیں مثلاً موسمی یا لیموں شامل کر کے اسے ذائقے دار بنا کر پیئیں۔

### اچھلنا کودنا

چند پاؤنڈز وزن کم کرنے کے لئے آپ کی پہلی ترجیح کیا ہے؟ صحیح راستے کے تعین کو یقینی بنایئے۔ ڈھلکتی ہوئی جلد اس چہرے کی نشاندہی کرتی ہے کہ آپ تیزی سے بڑھاپے کو دعوت دے رہے ہیں اور آپ کی جلد بھی خشکی کی جانب مائل ہے یہی وہ وقت ہے جب آپ کو اپنی غذا میں وٹامن سی (موسمی)، B3 (مونگ پھلی)، E (آووکاڈو) اور A (آلو) وغیرہ کو شامل کرنا چاہئے تاکہ آپ کی جلد صحت مند اور تر و تازہ نظر آئے۔



### بھینگا پن

آنکھوں کی صحت پر بھی خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لئے ہر سال آنکھوں کے ماہر سے وقت لے کر دکھانا چاہئے۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ کیلنڈر پر ڈاکٹر کو دکھانے کی تاریخ مارک کر لی جائے۔ یاد رہے کہ سالہا سال پرانے کونٹیکٹ لینسز اور چشموں کا استعمال بھینگے پن کی شکایت میں مبتلا کر سکتا ہے۔ آنکھوں کے گرد پڑنے والی جھریاں اور شکنیں بھی آپ کو وقت سے پہلے بڑھاپے کی طرف لے جاتی ہیں۔ اس لئے ہر سال آنکھوں کے ڈاکٹر سے معائنہ کرواتی رہیئے۔

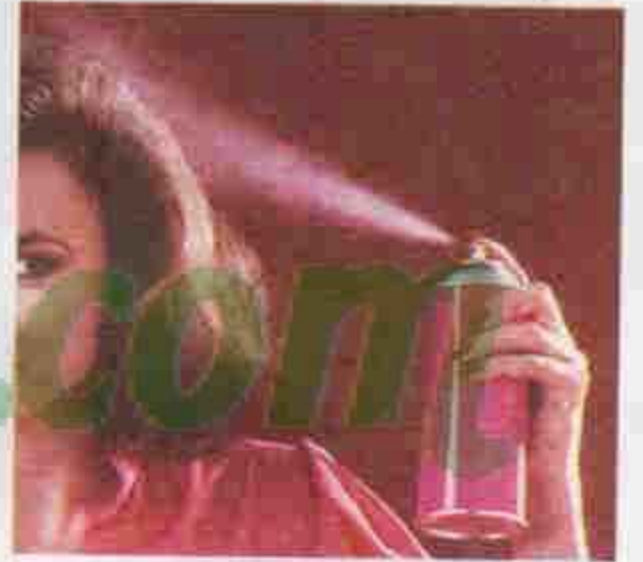
### شاور پاور

بعض افراد گرم پانی سے بہت دیر تک شاور لیتے ہیں۔ بدقسمتی سے ان کی جلد کی اوپری سطح خشک اور پُرخراش ہو جاتی ہے۔ جب آپ کی جلد سرخ ہونا شروع ہو جاتی ہے تو آپ ماہر جلدی امراض سے رجوع کرتے ہیں۔ شاور لینے کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ نیم گرم پانی کا استعمال کیا جائے۔

### جھڑتے بال

لگتا ہے آپ نے فیشل کرنا چھوڑ دیا ہے اور طرح طرح کے طریقے اپنا رہی ہیں۔ اگلی مرتبہ آپ ہیئر اسپرے کریں تو اپنے چہرے کو صاف ستھرے تولیے سے ڈھانپنا مت بھولئے گا۔ کیونکہ ایسا کرنے سے آپ کے چہرے کی جلد اسپرے سے متاثر نہیں ہوگی۔ جم جاتے ہوئے بالوں میں سوئیٹ بینڈ کا استعمال یقینی بنائیں ورنہ بالوں میں لگائے جانے والے پروڈکٹ پسینے کے ساتھ بہہ کر آپ کی جلد میں جذب ہوں گے اور اس کے مضر اثرات بھی سامنے آ سکتے ہیں۔

### کیمیکلز سے بچیں

ناخوشگوار کیمیکل اور زہریلے مادوں سے دن بھر گریز کرنا ضروری ہے۔ اس بات کا سختی سے نوٹس لیں کہ کس ماحول میں آپ محفوظ ہیں اور کہاں نہیں؟ اپنی جلد کو سوزش سے بچانے کی کوشش کریں۔ پلاسٹک کی اشیاء کا استعمال ختم کر دیں۔ اگر آپ گھر میں کپڑے دھو رہی ہیں۔ کپڑوں کے دھاگے کئی گھنٹوں تک پلاسٹک میں رہیں گے تو زیادہ کیمیکل جذب کر لیں گے۔

### خواب سا حسن

رات کے اوقات میں آپ کی جلد کو بھی آرام کا موقع ملتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ مردہ خلیات کی جگہ نئے خلیات بنتے ہیں۔ لیکن ایسا تب ہی ممکن ہو سکتا ہے جب ہم وقت پر سونے کے لئے لیٹ جائیں۔ اپنے بستر اور خصوصاً تکیے کے غلاف کو بیکٹیریا اور زہریلے اجزاء سے پاک صاف رکھیں۔ اس لئے اپنے تکیے کا غلاف ہفتے میں کم از کم دو بار تبدیل کرنا اچھا اور صحت مندانہ قدم ہے۔

وال ہینگ: 3000 روپے

لیمپ: 750 روپے

شمسہ صبوحی

# محنت پر یقین زندگی کا بہترین اصول ہے

## نیمبو ورک سے پہچان بنانے والی دستکار شمسہ صبوحی کہتی ہیں

بنت حسن

دستکار شمسہ صبوحی کراچی میں پیدا ہوئیں۔ آپ نے 1980 میں اسلامیہ گرلز کالج سے آرٹس میں گریجویٹ کیا۔ والد فوج میں تھے، ریٹائرمنٹ کے بعد مختلف اداروں سے منسلک رہے جبکہ والدہ خاتون خانہ تھیں۔ آپ تین بہنیں اور تین بھائیوں میں چوتھے نمبر پر ہیں۔ بی اے کے فوراً بعد شادی ہوگئی۔ میاں نے جنرل اسٹور کھول رکھا تھا۔ وقت گزرتا گیا، گھر داری میں مصروف صبوحی تین بیٹوں کی ماں بن گئیں۔

### اس شعبے کو کیوں اختیار کرنا پڑا

جس وقت صبوحی کا سب سے چھوٹا بیٹا مونٹیسوری میں پڑھتا تھا شوہر کا ہارٹ فیل ہوگیا۔ زندگی میں اچانک ہونے والے اس واقعے کے باعث وہ مسلسل بیمار رہنے لگیں۔ بچوں کی اچھی صحت، تعلیم اور تربیت کا سوال نہیں کسی کروٹ چین نہ لینے دیتا تھا جمع پونجی بھی آہستہ آہستہ خرچ ہوتی جارہی تھی۔ پھر اُن کی خالہ نے ہاتھ کا ہنر سیکھنے کا مشورہ دیا تاکہ گھر بیٹھے بچوں کے اخراجات اٹھائے جاسکیں۔

### ہنرمندانہ استعداد کیسے بڑھائی

2001 سے 2004 کے دوران صبوحی نے اپنی استطاعت کے مطابق مختلف پیشہ ورانہ تربیتی مراکز اور خاص کر میمن فاؤنڈیشن سے آرٹ اینڈ کرافٹ کے کورسز کیے۔ جن میں ڈوورک فیبرک پینٹنگ، پاٹ پینٹنگ، گلاس پینٹنگ، ماسٹر پیز ڈیزائننگ، فلاور میکنگ، ہینڈ میڈ جیولری، اسٹک ورک، ڈیکوریشن، فوئل ورک، چق ورک، جوٹ ورک، ٹیکسٹائل ڈیزائننگ وغیرہ کی تربیت حاصل کی۔

### نیمبو اور اجرک کا انتخاب ہی کیوں

سرکنڈوں اور اجرک کو اس لیے منتخب کیا کہ ٹیکسٹائل ڈیزائننگ کرنے کے دوران انہوں نے سوچا کہ کپڑوں پر تو بہت لوگ کام کر رہے ہیں، سو انہیں کوئی ایسا کام کرنا چاہیے جو کم ہو رہا ہو، جس سے انہیں پہچانا بھی جائے۔ ایک اور اہم بات یہ بھی رہی کہ وہ اپنے ملک کی چیزیں استعمال کرنے کی خواہش رکھتی تھیں۔ جو مہنگی بھی نہ ہوں اور پاکستان میں آسانی سے مہیا ہو جاتی ہوں۔

### اب تک ہونے والی نمائشوں کی تعداد

2006 میں پہلی نمائش ایکسپو کراچی میں ہوئی۔ اس کے بعد سے اب تک چالیس سے زائد نمائشوں میں حصہ لے چکی ہیں۔ آرٹس کونسل میں سولو نمائشوں کے علاوہ پانچ ستارہ ہوٹلوں میں بھی اپنی بنائی ہوئی دستکاری کے اسٹالز لگا چکی ہوں۔ ایکسپو کی نمائشوں میں حصہ لینے کے لیے انہیں ویمن ڈیولپمنٹ کی جانب سے اسٹال فری میں ملتا رہا۔ کیونکہ ان کے اسٹال کی خوبی یہ ہوتی ہے کہ ساری چیزیں اُن کے اپنے ہاتھ سے بنائی گئی ہوتی ہیں۔

### خود انحصاری اور کامیابی کا سفر

صبوحی جب آرٹ اینڈ کرافٹ سیکھ رہی تھیں تو ان کے بنائے منفرد ڈیزائنوں سے ان کی ٹیچر اس قدر متاثر ہوئیں کہ انہوں نے کچھ چق آئٹمز کو اپنے سلیبس میں شامل کرلیا۔ آپ اب تک ایک ہزار سے زائد "چق وال ہینگ" ڈیزائن کر چکی ہیں۔ خاص بات یہ ہے کہ ان میں سے کوئی بھی ڈیزائن دوبارہ نہیں بنایا گیا ہے۔ آپ کراچی میں چق پر منفرد اور سب سے زیادہ کام کرنے والی خاتون بھی ہیں۔ آپ وال ہینگ، لیمپ، ٹشو باکس، جیولری باکس، ٹیبل میٹس پر مشتمل سیٹ بنا کر دیتی ہیں۔ آپ اسٹک ورک بھی سکھاتی ہیں جو ہمارے ہاں کے انسٹی ٹیوٹ میں نہیں سکھایا جارہا ہے۔ پچھلے سال وفد کے ساتھ ایران بھی گئیں، اب وہاں سے بھی نمائش کی آفرز آرہی ہے۔ چیمبر آف کامرس اور آرٹس کونسل کی ممبر ہیں۔ انڈس ٹی وی چینل سے چلنے والے Home Show کے 9 پروگراموں میں حصہ لیا۔ دو پروگرام PTV، دو CNBC اور دو QTV سے آن ایئر جا چکے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر چینلز پر بھی انٹرویوز ہوئے۔ FM-107 پر کئی بار انٹرویوز دے چکی ہیں۔ شمسہ صبوحی محنت پر کامل یقین رکھتی ہیں۔ ان کا یہی اصول زندگی کے اندھیروں میں روشنی کی کرن بنا۔ آج کئی ایک مددگار خواتین بھی اُن کے ساتھ کام کر رہی ہیں۔

شمسہ صبوحی اپنے گھر پر ہی مختلف قسم کے ہینڈی کرافٹ کی کلاسز دیتی ہیں۔ ایک کورس کی آٹھ کلاسز ہوتی ہیں اور مکمل کورس کی فیس تین ہزار روپے ہے۔

www.saboohicrafts.webs.com

جیولری باکس: 700 روپے

پنکھا: 200 روپے

ٹشو پیپر باکس: 300 روپے

گلاس میٹ: 500 روپے

# مسز سلیم کی براؤنی فیکٹری

## جہاں ذائقہ اور مہارت براؤنیز کی پہچان بنے

عورت تخلیق کرتے وقت قدرت نے اس کی گھٹی میں وفا، محنت، صبر اور محبت کے کیسے کیسے جوہر شامل کئے ہیں اس کا اندازہ ہنر کاروں سے مل کر ہوتا ہے۔ جن کے ہاتھوں پر مشقت اپنا رنگ نمایاں کرتی ہے، جن کے ماتھے تسلیمیت اور تشکر کے احساس سے دمکتے ہیں، جو اپنے کنبوں کی معاشی بقاء کے لئے مزدوری کرتے وقت اپنا آپ بھلا دیتی ہیں۔ اس وقت ان کے پیشِ نظر صرف خدمت اور ایثار کا ہدف ہوتا ہے اور جو اپنی ذات سے منسلک ہر رشتے کو مطمئن، قوی اور آسودہ دیکھنا چاہتی ہیں۔

پاکستانی عورت ہر سطح پر اپنی شخصیت کو دریافت کر رہی ہے، یعنی وہ بہتر زندگی کے لئے اپنی ذات سے کسی کو کیا فیض پہنچا سکتی ہے؟ اُسے معاشرے میں سرخرو ہونے کے لئے کیسا کردار ادا کرنا چاہیے جو اُسے مانا جائے، تسلیم کیا جائے۔ عام

طور پر گھریلو خواتین کے لئے ایک سکہ بند رائے دی جاتی ہے کہ یہ گھریلو کام کاج کے علاوہ کیا کرتی ہیں، لیکن اگر غیر جانبداری سے دیکھا جائے تو یہ خواتین اپنے والدین، شوہروں، بھائیوں اور اولاد کو بھرپور طریقے سے گھر کی عافیت، سکون اور چھوٹی چھوٹی ضرورتوں کے لئے بروقت سپاہیانہ خدمات جاری رکھتی ہیں۔ پاکستان میں بے شمار ایسی عورتیں نظر آتی ہیں جو گھریلو سطح پر آمدنی بڑھانے کا جتن کر رہی ہیں اور انہیں اپنے حلقے ہی میں نہیں کاروباری اور تجارتی حلقوں میں بھی سراہا جا رہا ہے۔ مسز سلیم براؤنیز کا بزنس کر رہی ہیں۔ یوں تو آپ نے مقامی بیکریوں سے چاکلیٹ براؤنیز لی ہوں گی، لیکن براؤنی فیکٹری کی بات کچھ اور ہے۔ ذائقے کی انفرادیت کے تذکرے سے پہلے ان کا تعارف کراتے چلیں۔

**''ایک گھریلو خاتون کو چھوٹے اسکیل سے کام کرنے کی انسپریشن کیسے ملی؟''**

''آپ نے یومِ خواتین کے سلسلے میں بات کی تو مجھے یاد آیا کہ اتفاقاً میں نے بھی مارچ ہی میں صرف ایک برس پہلے 2011ء میں یہ بزنس شروع کیا تھا۔ انسپریشن شوق سے اُبھرتی ہے اور مجھے شروع ہی سے بیکنگ میں دلچسپی تھی۔ ویسے تو عام کھانے بنا ہی لیا کرتی تھی لیکن میٹھا کھانے اور پکانے کا بے حد شوق تھا۔ کام کچھ تو کرنا تھا اس لئے تجرباتی طور پر براؤنیز بنانا شروع کیں اور سچی بات یہ ہے کہ آپ گھر والوں کے تعاون کے بغیر بڑے یا چھوٹے کسی بھی پیمانے پر کوئی کام نہیں کر سکتیں۔ الحمدللہ کہ مجھے تعاون اور بڑھاوا دینے والے شوہر ملے، جنہوں نے میری قدم قدم پر معاونت کی۔ یہی میری سچی اور پُرخلوص انسپریشن ہے جس کے بل پر آج مجھے متعدد آڈرز ملتے ہیں اور خواتین میری پرفارمنس کو پسند کرتی ہیں، دراصل پریکٹس ہی آپ کو پرفیکٹ بنا سکتی ہے، اس لئے میں تجربے کرتی رہتی ہوں۔''

الحمدللہ کہ مجھے تعاون اور بڑھاوا دینے والے شوہر ملے، جنہوں نے میری قدم قدم پر معاونت کی، یہی میری سچی اور پُرخلوص انسپریشن ہے

**''ہوم بیکنگ اور پروفیشنل بیکنگ میں بہت فرق ہوتا ہے یا نہیں۔''**

''دونوں جگہوں پر آپ کو معیار کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔ بات دراصل مسلسل تجربے اور ریاضت کی ہوتی ہے۔ کھانے میں ذائقے اور ندرت کا خیال اور چیز کے تیار ہو جانے تک ہر مرحلے پر کوالٹی چیک کرنا ضروری ہوتا ہے۔ گھر میں عمدہ بیکنگ ہو سکتی ہے۔ نرم، خستہ اور مٹھاس میں توازن کے لئے اجزاء کے ناپ تول اور ٹمپریچر کا خیال رکھا جاتا ہے اسی لئے بلامبالغہ ہماری فیکٹری آپ کو 100% ٹاپ کوالٹی دیتی ہے۔''

**''براؤنیز کی مقبول رینج کیا ہے اور زیادہ تر کون سا فلیور طلب کیا جاتا ہے؟''**

''Flakes Chocolate, Nutella, Kitkat, Oreo, Walnut Chunk, Basic Fudge, Choco Mint اور Choco Nando۔ تاہم یہ بتانا مشکل ہے کہ کب کون سا آرڈر ہوتا ہے، کم و بیش سب ہی ذائقے پسند کئے جاتے ہیں۔''

**''آپ کو خود اپنی بنائی ہوئی کس فلیور کی براؤنی زیادہ بھاتی ہے؟''**

''مجھے ذاتی طور پر Choco Nando براؤنی پسند ہے۔''

**''کیا آپ استعمال ہونے والے تمام اجزاء مقامی مارکیٹ سے لیتی ہیں؟''**

''مقامی طور پر دستیاب اجزاء سے بھی بنائی جاتی ہیں اور امپورٹڈ اجزاء بھی ہماری مارکیٹوں میں مل جاتے ہیں۔''

**''کیا تازہ پھلوں کے extracts وغیرہ شامل کئے جاتے ہیں؟''**

''تازہ پھلوں کو دیر تک ٹھہرایا نہیں جا سکتا۔ ان کی تازگی برقرار نہیں رکھی جا سکتی، چنانچہ فی الحال ان کا استعمال نہیں کیا جا رہا۔''

**''کیا آپ شوگر فری براؤنیز متعارف نہیں کروا رہیں؟''**

''فی الحال تو نہیں لیکن اگر میری پریکٹس جاری رہی تو مستقبل میں اس امکان کو رد نہیں کروں گی۔''

**''کسی براؤنی کی تازگی کا برقرار رہنے کا عرصہ کیا ہو سکتا ہے؟''**

''اگر کمرے کے درجۂ حرارت کی بات کریں تو زیادہ بہتر ہے، اسے فریزر میں رکھ کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس موقع پر میں اپنے ساتھی کارکنوں کا بطور خاص شکریہ ادا کرنا چاہوں گی، جن کے تعاون سے آڈرز بروقت مکمل ہوتے ہیں۔''

# فولاد بھرا سیب، دماغ کی اصل غذا

## چھلکے میں چھپا ہے وٹامن E اسے ضائع نہ کیجئے

...انی غذا کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ اس میں فاسفورس اور فولاد زیادہ ہوتا ہے اور یہی دو اجزاء دماغ کی ... غذا ہیں۔ لذت اور غذائیت کے لحاظ سے بھی یہ طاقت بخش پھل ہے۔ سرخ، ہرے، پیلے اور زردی مائل ...یب جس شکل میں ہو کھانا مفید ہے۔ کہتے ہیں کہ اس کی دریافت بحیرۂ اسود میں ہوئی اور یورپ میں ایک ...ے کی شکل میں پیدا ہوا تھا۔ سیب کی بہت سی اقسام ہیں۔ اسے کھانے، پکانے اور مربہ بنانے میں بھی ... کیا جاتا ہے۔ یورپ اور شمالی امریکا میں بھی بافراط دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ ...نیوزی لینڈ، جنوبی افریقہ اور ایشیاء میں اس کی خوب پیداوار ...ہے۔

### ...اجزاء

...فاسفورس، شکر، وٹامن A,B اور اس کے چھلکے میں وٹامن E ...ہے۔ اس کے علاوہ ایک جز pectin ہوتا ہے جو بالخصوص ...سٹرول کو کم کرنے کے لئے موزوں سمجھا جاتا ہے۔

### ...خواص

...اور فولاد کی موجودگی سے جسم میں صاف خون پیدا ہوتا ہے۔ یہ دل کے امراض معدہ، جگر اور ہڈیوں کے ...میں مفید ہوتا ہے۔ ذہن کو قوت دینے کے ساتھ خون کی کمی کو دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہے۔ خون ...کا شکار خواتین کو اسے لازماً کھانا چاہئے۔ خون بنے گا تو رنگ و رخسار پر رونق آئے گی۔ بھوک بڑھے گی تو ...معدے، جگر اور دماغ یعنی پورے جسم کو توانائی بھی ملے گی۔ یہ گرمی کو بھی دور کرتا ہے۔
...امراض قلب کے لئے بھی اکسیر پھل ہے۔ ٹی بی کے مریضوں یا پھیپھڑوں سے متعلق امراض کے لئے موافق پھل ...اسہال کا خاتمہ کرتا ہے، جگر کے فعل کو درست کر کے طبیعت پر چھائی ہوئی سستی رفع کرتا ہے۔ اکثر ڈاکٹر اسے ...ے اور آنتوں کی بیماریوں میں بھی استعمال کرواتے ہیں۔ بیماری کی نقاہت اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ ...ے اور دانتوں کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔ ناشتے کے طور پر کھایا جائے تو قوت بڑھاتا ہے۔ دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔ نئی ماؤں کی کھوئی ہوئی توانائی بحال کرتا ہے۔ ہر عمر کے افراد کے لئے صحت بخش پھل ہے۔

### احتیاطی تدابیر

سیب اکثر و بیشتر کھانے کے بعد کھایا جاتا ہے، لیکن اگر پہلے کھا لیا جائے تو قبض دور کرتا ہے۔ بعد میں کھانے سے بھی ہاضمے پر بُرا اثر نہیں ڈالتا، مگر اس طرح کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔
مسوڑھوں کی مضبوطی کے لئے سیب بغیر چھیلے ہوئے کھانا زیادہ مفید ہے۔ بچوں کو خاص کر چھلکے سمیت دینا چاہئے۔ سیب کاٹتے ہی رنگ بدلنے لگتا ہے، اس کی وجہ فولاد ہوتی ہے۔ اگر کچھ دیر ہی میں نہ کھا لیا جائے تو پھر طبیعت مائل نہیں ہوتی یا تو فوراً جوس نکال لیا جائے یا پھر کھا لیا جائے۔ دونوں کو بہت دیر تک محفوظ نہیں کیا جانا چاہئے۔ ماں بننے والی خواتین کو وزن نہ بڑھنے کی شکایت ہو تو آئرن کے سپلیمنٹس کے ساتھ سیب کھانے کی عادت بھی ڈالیں۔ خواہ جوس کی شکل میں لیا جائے یا ٹھوس پھل کی شکل میں کھایا جائے، دونوں بہتر ہیں۔

> یہ دل کے امراض، معدہ، جگر اور ہڈیوں کے امراض میں مفید ہوتا ہے، خواتین اسے کھا کر خون کی کمی پر قابو پا سکتی ہیں

### سیب کا مربہ اور چائے

ہمارے مشرقی گھرانوں میں سیب کی چائے کو لیموں کے عرق، الائچی اور شہد کے ہمراہ تیار کیا جاتا ہے۔ یہ چائے پیچش میں مفید ہوتی ہے۔ مربہ بنانے کے لئے سیب کو چھلکے سمیت پکانا بہتر ہے۔ شکر کے شیرے میں تیاری کے بعد چہار مغز، شہد اور چاندی کے ورق کے ساتھ پیش کیا جانا خوبصورت تو نظر آتا ہے لیکن اتنا ہی ذائقہ دار اور صحت بخش بھی ہوتا ہے۔ غرضیکہ سیب کسی شکل میں کھایا جائے، ہڈیاں مضبوط بناتا ہے اور اعصابی نظام کو تقویت دیتا ہے۔ جسم کو سڈول بنا دیتا ہے۔

# آج کیا پکائیں؟

جمعرات
ڈوسا اور آلو بھاجی
مٹن گرین کڑاہی
01

جمعہ
کرسپی چکن بائٹس
پران جلفریزی
02

ہفتہ
چیزی چکن اسٹکس
دال ذائقے دار
03

اتوار
پایا مغز نہاری
موروکن سٹرس کیک
04

پیر
بیکڈ فش
ہری پیاز اور مولی کے پراٹھے
05

منگل
سی فوڈ چاوڈر
ریڈ تھائی کری
06

بدھ
کولڈ کری سوپ
اوگریٹن پائی
07

جمعرات
ٹنڈے کی بھجیا
آب گوشت
08

جمعہ
چکن چنا پلاؤ
اسپنج پف
09

ہفتہ
بیف چاؤمین
اسپینش ٹاپاز
10

اتوار
ساؤتھ انڈین فش کری
چاکلیٹ لیمنگٹن
11

پیر
چکن کریمی
بیسن کی پنجابی کڑھی
12

منگل
شاہی دم قورمہ
میٹ ایگ پائی
13

بدھ
فش ود گرین چلی
ڈونٹ چکن برگر
14

جمعرات
آلو قیمہ
بیسن کی روغنی روٹی
15

جمعہ
بخاری عربی چاول
گاجر کا حلوہ
16

ہفتہ
اسٹفڈ لیف
کوفتہ شاشلک
17

اتوار
انڈونیشین فرائیڈ رائس
بلو بیری چیز کیک
18

پیر
شامی کباب
کڑاہی چھولے بھٹورے
19

منگل
مٹن اچاری
مایو پٹاٹاز
20

بدھ
بیف ونڈالو
انڈونیشین ساتے
21

جمعرات
لچھا کڑاہی
میکسیکن سزلر
22

جمعہ
پھلکیوں کا سالن
بہاری بوٹی، حلوہ اور پراٹھا
23

ہفتہ
گاجر گوشت
پزا پراٹھا
24

اتوار
پائن ایپل چاؤمین
اورنج شیفون
25

پیر
پالک راجما
والنٹ ٹارٹ
26

منگل
سندھی سیلچی
چکن چنا ہانڈی
27

بدھ
مکھنی کوفتے
گارلک ٹوسٹ
28

جمعرات
چکن ود اورنج ساس
ویجیٹیبل فرائیڈ رائس
29

جمعہ
چکن مصالحہ پلاؤ
لاوا کیک
30

ہفتہ
اچاری پراٹھا اور لوکی ک
بھنی ہوئی ماش کی
31

# بلیو بیری چیز کیک

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| سادے بسکٹ | 150 گرام |
| بلیو بیری | ڈیڑھ پیالی |
| کریم چیز | دو پیالی |
| چینی | ڈیڑھ پیالی |
| میدہ | ایک چوتھائی پیالی |
| انڈے | چار سے پانچ عدد |
| کریم | دو پیالی |
| دودھ | ایک چوتھائی پیالی |
| لیموں کا رس | تین کھانے کے چمچ |
| ونیلا ایسنس | ایک چائے کا چمچ |
| مارجرین یا مکھن | آدھی پیالی |

## ترکیب:

- اس کیک کو بنانے کے لئے سب سے پہلے اس کا بیس بنالیں بسکٹ کو چورا کر کے ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ایک منٹ کے لئے مائیکروویو اوون میں رکھ دیں
- پھر اس میں سے نکال کر کیک بنانے والے رنگ پین میں اچھی طرح دبا دبا کر تہہ میں لگائیں اور اسے سیٹ ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کریم کو فریج میں پندرہ سے بیس منٹ رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈی کرلیں اور اسے پھینٹ کر اس میں لیموں کا رس ملا کر اسے دوبارہ فریج میں رکھ دیں
- کریم چیز اور چینی کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر ایک منٹ پھینٹیں
- اس مکسچر میں ایک ایک کر کے انڈے ڈال کر اتنی دیر پھینٹیں کہ تمام چیزیں مکس ہوجائیں۔ اس میں تیار کر کے رکھی ہوئی کریم اور ونیلا ایسنس ڈال کر ملائیں
- رنگ پین کو فریج سے نکال کر اس میں یہ تیار مکسچر ڈال دیں اور اسے کچن کاؤنٹر پر ہلکا سا پٹخیں تاکہ ہر طرف سے یکساں ہوجائے
- اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور ایک بڑے اوون پین میں گرم پانی ڈال کر اس میں تیار کیے ہوئے رنگ پین کو رکھ دیں۔ اوون میں رکھ کر صرف اتنی دیر بیک کریں (پچیس سے تیس منٹ) کہ کیک سیٹ ہوجائے
- اوون کو بند کر کے اس کا دروازہ کھلا رکھیں اور کیک کو اوون میں ہی آدھے سے ایک گھنٹے تک رہنے دیں تاکہ مکمل طور پر سیٹ ہوجائے۔ پھر اوون سے نکال کر چھ سے آٹھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں
- بلیو بیری کو ٹن سے پیالے میں نکالیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے مائیکروویو اوون میں رکھیں
- کیک کو فریج سے نکال کر اس پر بلیو بیری کا مکسچر پھیلا کر ڈال دیں اور دوبارہ سے ٹھنڈا کرنے کے لئے ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

رنگ پین کے کنارے کو ہلکے ہلکے چھری سے اٹھائیں اور احتیاط سے کیک کو نکال لیں۔ خوبصورتی سے کاٹ کر مہمانوں سے تعریف حاصل کریں۔

# کرسپی چکن بائٹس

## ترکیب:

- چکن بریسٹ کو کچھ دیر فریج میں رکھ کر چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- ایک پیالے میں لہسن، نمک، کالی مرچ اور انڈے ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- اس پیالے میں چکن کے ٹکڑوں کو ڈال کر آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دوسرے پیالے میں رائس فلیکس (چاولوں کو کوٹ کر چپٹا کرلیا جاتا ہے جس سے عام طور پر چیوڑہ بنایا جاتا ہے) کو چورا کر کے ڈالیں۔ پھر چکن کی بوٹیوں کو فریج سے نکال کر اس چورے میں ڈالیں اور دونوں ہاتھوں میں دبا دبا کر اچھی طرح چورا لگا لیں۔ دوبارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور چکن بائٹس کو پھیلا کر رکھیں۔ اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں
- اوون ٹرے کو رکھ کر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

آدھا کلو
حسب ذائقہ
تین سے چار جوئے
گدری پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ
دو عدد
(نوٹ دیکھیں) ایک پیالی
آئل حسب ضرورت

## پریزنٹیشن:

اوون سے گرم گرم نکال کر گرین ڈپ کے ساتھ پیش کریں۔ یہ ڈپ بنانے کے لئے آدھی پیالی مایونیز میں دو کھانے کے چمچ ہرا دھنیا اور ایک ہری مرچ پیس کر ملالیں۔

# والنٹ ٹارٹ

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ | ڈھائی پیالی |
| اخروٹ کی گری | ایک سے ڈیڑھ پیالی |
| نمک | چٹکی بھر |
| بیکنگ پاؤڈر | دو چائے کے چمچ |
| چینی | ایک چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی دار چینی | آدھا چائے کا چمچ |
| فریش کریم | 100 گرام |
| چینی | تین چوتھائی پیالی |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | تین چوتھائی پیالی |

## ترکیب:

- اخروٹ کی گری کو صاف دھو کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- ڈالڈا VTF بناسپتی کو کانٹے کی مدد سے ہلکا سا پھینٹ لیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں، پھر اس میں نمک، چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر دو کانٹوں کی مدد سے مکس کریں
- درمیان میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ٹھنڈا یخ پانی ایک ایک چمچ کر کے ڈالتے جائیں تا کہ وہ گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے۔ خیال رہے کہ یہ سارا عمل ٹھنڈی جگہ پر کریں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کو فریج سے نکال کر اس کے دس سے بارہ حصّے کر لیں اور کوکیز بنانے والے سانچے میں ڈال کر اچھی طرح نیچے تک دبا کر لگائیں تا کہ پوری طرح اس میں فٹ ہو جائے
- درمیان میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے چھوٹے چھوٹے کٹ لگا لیں تا کہ بھاپ آسانی سے نکل سکیں
- اوون کو 180c پر بیس منٹ پہلے گرم کر کے سانچے کو اس میں رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- چینی میں ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر ملائیں اور اس میں اخروٹ کے ٹکڑے ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب شیرہ ہلکا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو چولہے سے اتار لیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ہر ٹارٹ میں خوبصورتی سے بھر دیں

## پریزنٹیشن:

فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں اور اپنی خصوصی تقریب کی ٹرالی میں سجا کر مہمانوں کو پیش کریں۔

# چیسی چکن اِسٹکس

## اجزاء:

| اجزاء | مقدار |
| --- | --- |
| ...کا قیمہ | آدھا کلو |
| [illegible] | حسب ذائقہ |
| ...کچلا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| ...کی ہوئی | ایک عدد درمیانی |
| ...پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| ...پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| [illegible] | آدھی پیالی |
| ...چیز | آدھی پیالی |
| ...کریم | دو کھانے کے چمچ |
| [illegible] | دو عدد |
| ...روٹی کا چورا | حسب ضرورت |
| ...کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

## ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اچھی طرح نچوڑ کر رکھ لیں
- پھر اس میں نمک، لہسن، پیاز، ایک انڈا، کریم، پیپریکا اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، چوکور بیکنگ پین کو ہلکا سا چکنا کر کے قیمے کو اچھی طرح اس میں لگائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈا کر لیں تاکہ آسانی سے پین سے باہر نکالا جا سکیں اور اس کی سلائسز کاٹ لیں
- انڈے میں دودھ، کش کیا ہوا چیز اور اجوائن ڈال کر پھینٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، سلائسز کو پہلے انڈے کے مکسچر میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ کر سنہری فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

مزیدار گرم گرم چکن اسٹکس چائے کا کافی کے ساتھ پیش کریں۔

# ڈوسا اور آلو بھاجی

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| چاول | دو پیالی |
| ماش کی دال | آدھی پیالی |
| ادرک پسا ہوا | آدھا چائے کا چمچ |
| انڈا | ایک عدد |
| ڈالڈا کنولا آئل | آدھی پیالی |

## فلنگ کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| آلو | دو عدد درمیانے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن پسا ہوا | آدھا چائے کا چمچ |
| پیاز | ایک عدد درمیانی |
| ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| ثابت رائی | چوتھائی چائے کا چمچ |
| کڑی پتہ | چند پتے |
| ڈالڈا کنولا آئل | چار کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- دال اور چاول کو رات بھر بھگو کر رکھیں، پھر سل پر یا چوپر میں پیس کر ادرک اور انڈا شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو ڈھک کر دو سے تین گھنٹے گرم جگہ پر رکھ دیں
- نان اسٹک پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ تک گرم کریں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے آمیزے کی آدھی پیالی ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور ایک طرف سے سینک کر نکال لیں۔ تمام آمیزے سے اسی طرح سے پین کیک بنا کر رکھتے جائیں

## فلنگ بنانے کے لئے:

- آلوؤں کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر ابال کر اچھی طرح گلا لیں
- فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، رائی اور کڑی پتہ ڈال کر ایک سے دو منٹ کڑکڑا لیں
- باریک چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر اس کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، آلو اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

## پریزنٹیشن:

پین کیک پھیلا کر پلیٹ میں رکھیں اور فلنگ ڈال کر رول بنا لیں۔ اسے ناریل کی چٹنی یا حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں

## نوٹ:

نان اسٹک پین نہ ہونے کی صورت میں ایک چھوٹی ڈلی پیاز لے کر کانٹے میں لگا لیں اور ہر پین کیک بنانے سے پہلے پیاز کو ڈالڈا کنولا آئل میں ڈبو کر فرائینگ پین یا توے پر اچھی طرح رگڑیں۔ پین کیک چپکنے سے محفوظ رہے گا۔

# حلوہ پوری

## [illegible]ریوں کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| [illegible] | آدھا کلو |
| [illegible] | چٹکی |
| [illegible] | ایک پیالی |
| [illegible]VTF بناسپتی | تلنے کے لئے |

## [illegible]وجی کے حلوے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| [illegible] | ایک پیالی |
| [illegible] | ڈیڑھ پیالی |
| [illegible] | تین پیالی |
| [illegible] | دو عدد |
| [illegible]سنس | چند قطرے |
| [illegible]کا رنگ | چٹکی بھر |
| [illegible] اور بادام پستے | حسب پسند |
| [illegible]VTF بناسپتی | آدھی پیالی |

## [illegible]و کی بھاجی کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| [illegible] کر چوکور ٹکڑے کٹے ہوئے) | آدھا کلو |
| [illegible] (کچلا ہوا) | ایک چائے کا چمچ |
| [illegible] | حسب ذائقہ |
| [illegible] مرچ (کٹی ہوئی) | ایک کھانے کا چمچ |
| [illegible] دانہ | آدھا چائے کا چمچ |
| [illegible] | آدھا چائے کا چمچ |
| [illegible] | آدھا چائے کا چمچ |
| [illegible] | آدھا چائے کا چمچ |
| [illegible] | ایک کھانے کا چمچ |
| [illegible]کنگ آئل | چار سے چھ کھانے کے چمچ |

## پوریاں بنانے کے لئے :۔

- میدے کو چھان کر نمک، دہی اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ملا کر پانی کی مدد سے نرم سا گوندھ لیں۔
- ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- دس سے بارہ پیڑے بنا کر پتلی پتلی پوریاں بیل لیں۔ گہرے فرائینگ پین یا کڑاہی میں گرم ڈالڈا VTF بناسپتی میں گولڈ فرائیں کر لیں۔

## سوجی کا حلوہ بنانے کے لئے :۔

- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو دو سے تین منٹ ہلکا گرم کر کے الائچی اور لونگ ڈال دیں۔ پھر سوجی کو خوشبو آنے تک بھونیں۔ چینی اور پانی ملا کر الگ سے پکائیں اور زردی کا رنگ شامل کر دیں۔ اُبال آنے پر سوجی میں ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- اُتارتے ہوئے کیوڑہ ایسنس ڈال دیں۔ بادام پستے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

## آلو کی بھاجی کے لئے :۔

- ڈیڑھ پیالی پانی اُبال کر لال مرچ اور کلونجی شامل کر دیں۔
- آلو ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گریوی گاڑھی ہو جائے۔
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ ہلکا سا گرم کر کے رائی، میتھی دانہ، لہسن اور اجوائن ڈال دیں اور یہ بگھار آلوؤں پر ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں۔
- نمک، چینی اور املی شامل کر کے چولہے سے اُتار لیں۔

## پریزنٹیشن:

گرم گرم پوریوں کو حلوہ، چنے کے سالن اور آلو کی بھجیا کے ساتھ پیش کریں۔

# گول گپّے

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| گندم کا آٹا | ڈھائی پیالی |
| سوجی | آدھی پیالی |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

## جل زیرے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| املی کا گاڑھا رس | ایک پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| گڑ | چار کھانے کے چمچ |
| سونٹھ | آدھا چائے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| کالا نمک | چٹکی بھر |

## ترکیب:

- آٹا اور سوجی کو ملا لیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ نیم گرم ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ہلکا ہلکا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے سخت سا گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- تھوڑے بڑے سائز کے پیڑے بنا لیں اور ان کی پتلی پتلی چپاتی بیل لیں بسکٹ کٹر کی مدد سے ایک سائز کی پوریاں کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان پوریوں کو سنہرا فرائی کر لیں

(پوریوں کو کڑاہی میں ڈالتے ہی چمچ کی مدد سے درمیان سے ہلکا سا دبائیں تو وہ پھول جائے گی)

## پریزنٹیشن:

اس کو پیش کرنے کے لئے ساتھ میں سفید چنے ابال لیں (دھو کر دو گھنٹے بھگوئیں پھر درمیانی آنچ پر ابال کر اچھی طرح گلا لیں) آلو کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ابال لیں اور ساتھ میں جل زیرہ اور دہی کی چٹنی بنا لیں۔

جل زیرہ بنانے کے لئے:

ایک پیالی املی کا گاڑھا رس لے کر اس میں چار پیالی پانی، حسب ذائقہ نمک، چار کھانے کے چمچ گڑ، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی سونٹھ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، ان سب چیزوں کو ایک ساتھ پین میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے پکا لیں اور اتارتے ہوئے چٹکی بھر کالا نمک بھی شامل کر لیں۔

دہی کی چٹنی بنانے کے لئے:

ایک پیالی دہی لے کر اس میں ایک ہری مرچ، آدھی گٹھی ہرا دھنیا اور حسب ذائقہ نمک ملا کر پیس لیں۔

# میکسیکن اسپیشل سزلر

## ٹورٹیلاز کے اجزاء:

- کا آٹا — ایک پیالی
- — ایک پیالی
- — حسب ذائقہ

## گارلک رائس کے اجزاء:

- — ایک پیالی
- کے جوئے — دو سے تین عدد
- — حسب ذائقہ
- — تین سے چار کھانے کے چچ
- کا رس — تین کھانے کے چچ
- لیو آئل — چار کھانے کے چچ

## ٹماٹر کی چٹنی کے اجزاء:

- — تین سے چار عدد درمیانے
- — دو عدد درمیانی
- کے جوئے — تین سے چار عدد
- — حسب ذائقہ
- مرچ پسی ہوئی — آدھا چائے کا چچ
- لیو آئل — آدھی پیالی

## بیک پوٹیٹو ویجز کے اجزاء:

- — دو عدد درمیانے
- — حسب ذائقہ
- کے جوئے — دو عدد
- ہوئی لال مرچ — ایک چائے کا چچ
- کا رس — دو کھانے کے چچ
- لیو آئل — دو کھانے کے چچ

## ٹوٹیلاز بنانے کے لئے :

- مکئی کا آٹا اور میدہ ملا کر اس میں نمک ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے اچھی طرح گوندھ لیں۔ پھر اس کے پیڑے بنا کر چھوٹے سائز کی چپاتیاں بیل لیں اور اسے درمیانی آنچ پر گرم توے پر ہلکی سنہری سینک لیں۔

## گارلک رائس بنانے کے لئے :

- لہسن کے باریک قتلے کاٹ لیں اور انھیں ڈالڈا اولیو آئل میں ہلکی آنچ پر سنہرا فرائی کر لیں، چولہے سے اتار کر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چاولوں کو دھو کر دو پیالی پانی میں دس منٹ بھگو کر رکھیں پھر اسی پانی میں نمک شامل کر کے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، لیمو کا رس اور لہسن والا تیل شامل کر دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد لہسن کے فرائی کئے ہوئے قتلے ڈال کر چولہا بند کر دیں

## ٹماٹر کی چٹنی بنانے کے لئے :

- ایک پیالے میں ٹماٹر کو دھو کر رکھیں اور اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، کچلے ہوئے لہسن کے جوئے اور دو سے تین کھانے کے چچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ملائیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھ کر پانچ سے سات منٹ گرم کر لیں اور اس پر ملا کر رکھے ہوئے تمام اجزاء ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ انھیں گرل کرنے کے بعد پیالے میں نکال لیں
- مائیکرو ویو اوون میں ہلکی اسپیڈ پر دس منٹ رکھیں تا کہ اچھی طرح گل جائیں، پھر ٹماٹر کا چھلکا نکال کر تمام چیزوں کو بلینڈر میں ڈال کر ڈالڈا اولیو آئل ڈالتے ہوئے بلینڈ کر لیں
- بلینڈر سے نکال کر نمک اور کالی مرچ ملا لیں

## بیک پوٹیٹو ویجز بنانے کے لئے :

- آلوؤں کو چھیل کر لمبائی میں سلائسز کاٹ کر دھو لیں اور ایک پیالے میں رکھ دیں۔ پھر اس پر کچلا ہوا لہسن، نمک، لال مرچیں، لیموں کا رس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اوون کو 150c پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اوون ٹرے میں آلو کے قتلے رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر لیں

# بیف چاؤمین

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| گائے کا گوشت | آدھا کلو |
| چائنیز نوڈلز | ایک پیکٹ (200 سوگرام |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| سفید مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| چینی | دو کھانے کے چمچ |
| چائنیز نمک | ایک چائے کا چمچ |
| گاجر | ایک سے دو عدد |
| شملہ مرچ | ایک سے دو عدد |
| ہری پیاز | ایک سے دو عدد |
| سرکہ | چار کھانے کے چمچ |
| سویا ساس | چار کھانے کے چمچ |
| کارن فلار | دو کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا اولیو آئل | چار سے چھ کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈر کٹ گوشت لے لیں تا کہ گلنے میں آسانی ہو، اس کو لمبی پٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائنیز نمک، دو کھانے کے چمچ سرکہ، دو کھانے کے چمچ سویا ساس اور ایک چائے کا چمچ کارن فلار ڈال کر ملائیں اور اس سے گوشت کو میرینیٹ کر کے آدھے سے ایک گھنٹ کے لئے رکھ دیں
- بڑے سائز کے پین میں دس سے بارہ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک ڈال نوڈلز ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی طرح گل جائیں تو چھلنی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر ٹھنڈا کر لیں تا کہ آپس میں چپکنے نہ پائیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک فرائی کریں تا کہ گوشت گل جائے
- پھر گاجر، شملہ مرچ، ہری پیاز اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، سفید مرچ، چینی، چائنیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں۔ کارن فلار چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چمچ چلا کر چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

خوب صورت سی ڈش میں نکال کر اس غذائیت سے بھرپور ڈش کا اپنے مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

# تھائی ریڈ کری

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| [illegible] | آدھا کلو |
| [illegible] | آدھا کلو |
| [illegible] | چار سے پانچ عدد |
| شملہ مرچ | دو عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| تھائی کری پیسٹ (نوٹ دیکھیں) | چار کھانے کے چمچ |
| ہلدی پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| ہری پیاز | تین سے چار عدد |
| ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

## ترکیب:

- ہری پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- سبزیوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پھر شملہ مرچ کے علاوہ تمام سبزیوں میں نمک اور لہسن لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور سبزیوں کو ہلکا سنہرا تل کر نکال لیں
- اسی ڈالڈا کوکنگ آئل کو پین میں ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز (صرف اوپر کے سفید ڈنٹھل) کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں لال مرچیں اور ہلدی ڈال کر ذرا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں اور اس میں فرائی کی ہوئی سبزیاں شامل کر لیں
- اچھی طرح ملا کر اس میں تھائی کری پیسٹ، شملہ مرچ اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں



## پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری پیاز کی پتیاں، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## نوٹ:

تھائی کری پیسٹ گھر پر بنانے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ٹماٹر پیسٹ، ایک چائے کا چمچ مسٹرڈ پیسٹ، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ پسا ہوا دھنیا اچھی طرح مکس کر لیں۔ تھائی کری پیسٹ تیار ہے۔

# اسٹفڈ چکن بریسٹ

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| چکن بریسٹ | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| شہد | دو کھانے کے چمچ |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ڈیڑھ چائے کا چمچ |
| مکس فروٹ | ایک پیالی |
| اخروٹ کی گری | ایک پیالی |
| ڈبل روٹی کا چورا | آدھی پیالی |
| پائن ایپل جوس | آدھی پیالی |
| ڈالڈا اولیو آئل | دو کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- تمام پھلوں کو باریک چوپ کرلیں اور اس میں پائن ایپل جوس اور ایک کھانے کا چمچ شہد ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب جوس خشک ہوجائے تو آدھی پیالی باریک کٹے ہوئے اخروٹ ڈال کر چولہے سے اتارلیں
- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دو حصوں میں کاٹ لیں اور ہر حصے کو دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر کوٹ کر چپٹا کرلیں
- آدھی پیالی اخروٹ کو باریک پیس کر ڈبل روٹی کے چورے میں ملائیں اور اس میں نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملالیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، کالی مرچ، شہد اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈریسنگ بنالیں
- چکن بریسٹ پر برش کی مدد سے ڈریسنگ لگائیں پھر اس پر فروٹ کا مکسچر رکھ کر رول کرلیں
- پھر ہر رول پر اوپر سے بھی برش سے ڈریسنگ لگائیں اور اسے ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں
- اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور ان رول کو چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

## پریزنٹیشن:

یوں تو یہ ایک مکمل ڈش ہے، لیکن خاص مواقع پر پیش کرنے کے لئے چاولوں کو ایک کنی ابال لیں اور اس میں پارسلے اور پائن ایپل جوس ڈال کر دم کر دیں۔ چکن کے رولز کو ان چاولوں اور پائن ایپل کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

# اوگریٹن پائی

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| آلو | آدھا کلو |
| چاول | ڈیڑھ پیالی |
| گوشت | 200 گرام |
| بیسن | دو پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ...ہوا لہسن | دو چائے کے چمچ |
| ...باریک کٹی ہوئی | دو عدد |
| ...ٹر | تین عدد درمیانے |
| ...ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| ...ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| فریش کریم | ایک پیالی |
| سیب چوپ کیا ہوا | ایک عدد |
| ...چیز | ایک پیالی |
| ...ہری مرچیں | چار سے پانچ عدد |
| ...کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر میش کرلیں، چاولوں کو دھو کر بھگودیں۔ بیسن کو توے پر ہلکی آنچ پر بھون لیں
- نمک ملے پانی میں چاولوں کو ایک کنی ابال کر رکھ لیں اور گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کر کے ابال کر گلا لیں
- میش کیئے ہوئے آلوؤں میں بھنا ہوا بیسن، نمک، باریک کٹا ہوا سویا اور ایک کھانے کا چمچ فریش کریم ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں سیب اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- اس میں ابلے ہوئے چاول ڈال کر ملائیں، پھر فریش کریم ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح مکس ہو جائے
- علیحدہ فرائینگ پین میں لہسن اور پیاز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز نرم ہو جائے، پھر اس میں باریک کٹے ہوئے ٹماٹر، لال مرچ، نمک، زیرہ اور لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں ابلا ہوا گوشت ڈال کر پکلتے ہوئے فرائی کریں اور دو کھانے کے چمچ کریم ڈال کر ملا کر چولہے سے اتار لیں
- اوون کو 180c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کرلیں اور پائی ڈش میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں۔ پھر آلو والے مکسچر سے چپاتی بنا کر اچھی طرح پائی ڈش میں لگا دیں، اس میں کانٹے سے ہلکے سے سوراخ کر کے پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کرلیں
- اوون سے نکال کر اس میں پہلے چاولوں کا مکسچر ڈالیں پھر گوشت والا مکسچر ڈال کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ دوبارہ سے اوون میں آٹھ سے دس منٹ رکھ کر ہلکا سنہرا بیک کر کے نکال لیں

## پریزنٹیشن:

اس منفرد سی پائی کو ایپل ساس کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے جو کہ صرف ایک کش کیے ہوئے سیب کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا فرائی کر کے اس میں چٹکی بھر نمک، ایک کھانے کا چمچ چینی اور آدھی پیالی فریش کریم ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر تیار کرلیا جاتا ہے۔ اسے حسب پسند آلو کی بجائے اروی سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔

# مکھانی کوفتے

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| قیمہ | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| مکھانے | آدھی پیالی |
| پیاز | دو عدد درمیانی |
| ٹماٹر | دو عدد درمیانے |
| پسی ہوئی لال مرچیں | ایک کھانے کا چمچ |
| پسی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| پسا ہوا دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| ٹماٹر کا پیسٹ | ایک پیالی |
| پسا ہوا ناریل | دو کھانے کے چمچ |
| انڈا | ایک عدد |
| فریش کریم | آدھی پیالی |
| مارجرین یا مکھن | آدھی پیالی |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- ایک پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں اور ایک پیاز کو پیس کر رکھ لیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں پھر دونوں ہاتھوں میں دبا دبا کر اچھی طرح پانی نچوڑ لیں
- پھر اسے ایک پیالے میں ڈال کر اس میں پسی ہوئی پیاز، نمک، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، کالی مرچ اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- قیمے کے مکسچر سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دوبارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مارجرین یا مکھن کو فرائینگ پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور مکھانوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر کٹے ہوئے ٹماٹر اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے پکائیں
- اس مکسچر میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر ملائیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ابال آنے دیں
- پھر اس میں تیار کئے ہوئے کوفتے ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر بغیر ڈھکے ہوئے دس منٹ تک پکائیں
- آنچ ہلکی کر کے فرائی کئے ہوئے مکھانے، فریش کریم، پسا ہوا ناریل اور مارجرین یا مکھن شامل کر کے پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس مزیدار ڈش کا چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

# ساؤتھ انڈین فش کری

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کے قتلے | ایک کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد |
| ادرک باریک کٹا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| پیاز | ایک عدد بڑی |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| دھنیا پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| املی کا رس | آدھی پیالی |
| ناریل کا دودھ | ایک پیالی |
| کڑی پتے | حسب پسند |
| ڈالڈا کنولا آئل | چار کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز اور لہسن کو باریک چوپ کر لیں
- بھاری پیندے کے فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو منٹ گرم کریں اور احتیاط سے (تاکہ ٹوٹنے نہ پائے) مچھلی کو فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو منٹ گرم کریں اور اس میں کڑی پتہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں لہسن اور پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں لال مرچ، ادرک، ہلدی، دھنیا، نمک اور املی کا رس ڈال دیں
- اس مکسچر کو ہلکی آنچ پر دس منٹ پکائیں پھر اس میں فرائی کئے ہوئے مچھلی کے قتلے ڈال کر ڈھک دیں اور دوبارہ سے ہلکی آنچ پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- ناریل کا دودھ ڈال کر پانچ منٹ مزید پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر تازہ کڑی پتے سے سجائیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

# کریمی چکن

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| چکن بریسٹ | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| مسٹرڈ پیسٹ | ایک چائے کا چمچ |
| پیاز | ایک عدد |
| یخنی | ایک پیالی |
| فریش کریم | آدھی پیالی |
| آلو | ایک سے دو عدد |
| گاجر | ایک عدد |
| فرنچ بین | دس سے بارہ عدد |
| مارجرین یا مکھن | ایک کھانے کا چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | دو سے تین کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

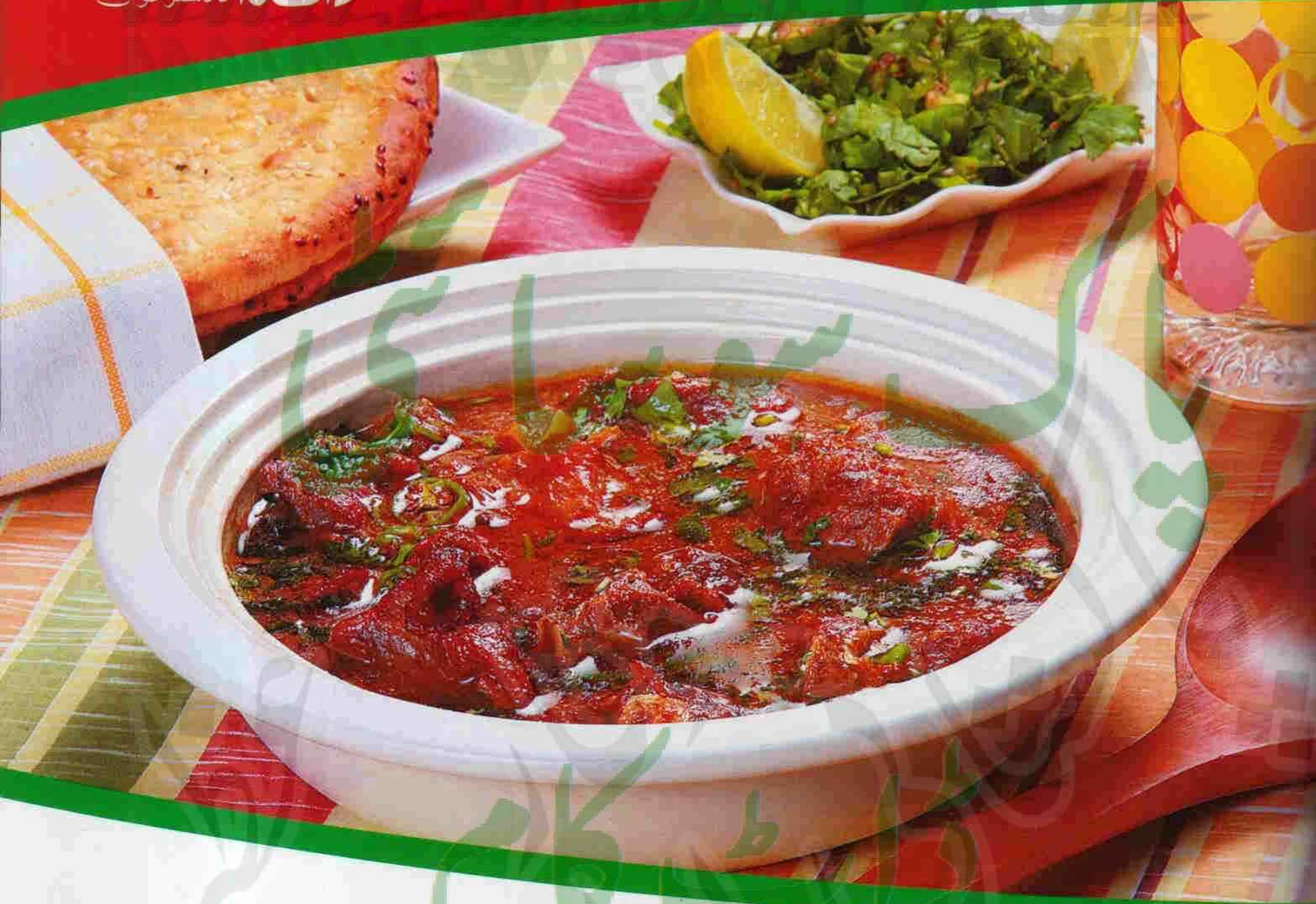
- چکن بریسٹ کو دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں۔ دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں
- پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح چوپ کرلیں، فرنچ بین کے دو دو ٹکڑے کرلیں اور آلوں اور گاجر کے سلائس کاٹ لیں
- مارجرین یا مکھن میں نمک اور کالی مرچ ملا کر اسے اچھی طرح پھینٹ لیں اور اس مکسچر سے چکن کے پارچوں کو میرینیٹ کرلیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نمک ملے ابلتے ہوئے گرم پانی میں آلو، گاجر اور پھلیوں کو چار سے پانچ منٹ ابال کر پانی چھان لیں
- نان اسٹک فرائنگ پین کو چولہے پر رکھ کر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کرلیں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے چکن کے پارچوں کو تیز آنچ پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کرلیں اور اس میں ابلی ہوئی سبزیوں کو نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کرلیں اور اس میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ایک منٹ چمچ چلائیں اور یخنی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آنے لگے تو اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور ایک سے دو منٹ پکانے کے بعد اس میں ہلکی سی پھینٹی ہوئی کریم ڈال کر چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار کریمی چکن کا فرائی سبزیوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

# شاہی دم قورمہ

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| گوشت | ایک کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ڈیڑھ کھانے کا چمچ |
| ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ |
| بادام | آٹھ سے دس عدد |
| پستے | آٹھ سے دس عدد |
| پسا ہوا ناریل | دو کھانے کے چمچ |
| خشخاش | ایک کھانے کا چمچ |
| کٹی ہوئی پیاز | آدھی پیالی |
| دہی | ایک پیالی |
| ٹماٹر کا پیسٹ | آدھی پیالی |
| فریش کریم | ایک پیالی |
| ڈالڈا VTF پسند بناسپتی | ایک پیالی |

## ترکیب:

- بادام، پستے، ناریل اور خشخاش کو ملا کر پیس لیں۔ گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پین میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF پسند بناسپتی ڈال کر ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں، جب کڑکڑانے لگے تو ایک چمچ ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز، آدھی پیالی دہی، ٹماٹر کا پیسٹ، نمک اور لال مرچ ڈال کر ملائیں۔ گوشت ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں یہاں تک کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- علیحدہ سے فرائنگ پین میں بقیہ ڈالڈا VTF پسند بناسپتی کو گرم کر کے اس میں ایک چمچ ادرک لہسن کو فرائی کریں، پھر اس میں بادام، پستے، ناریل اور خشخاش کا پیسٹ ڈال دیں
- بقیہ دہی ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو گوشت میں شامل کر دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر فریش کریم ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ مزید پکا لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر شیرمال یا تافتان کے ساتھ پیش کریں۔

# بخاری عربی رائس

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| چکن | ایک کلو |
| چاول | تین پیالی |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| پیاز | دو عدد درمیانی |
| بادام | آدھی پیالی |
| کشمش | آدھی پیالی |
| لیموں کا رس | چار کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا اولیو آئل | چار کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- چکن کو بڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ میں لیموں کا رس ملائیں اور چکن کے ٹکڑوں پر لگا کر ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور چکن کے ٹکڑوں کو تیز آنچ پر سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ بڑے پین میں **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں بادام، کشمش، فرائی کی ہوئی چکن اور چاول ڈال کر بھونیں اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں، جب پانی خشک ہونے پر آجائیں تو چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے نمک چیک کر لیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اوپر سے تلے ہوئے بادام اور کشمش چھڑک کر پیش کریں۔

# آلو قیمہ

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| قیمہ | آدھا کلو |
| آلو | دو سے تین عدد درمیانے |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پیاز | دو عدد درمیانی |
| ٹماٹر | تین سے چار عدد |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| ہلدی پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| ہرا دھنیا | حسب پسند |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

## ترکیب:

- قیمہ دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں، آلوؤں کو دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور ہرا دھنیا اور ہری مرچیں بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں، پھر ٹماٹر اور قیمہ شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمہ گل جائے
- کٹے ہوئے آلو کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آنچ تیز کر کے اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم چپاتی یا پراٹھوں کے ساتھ ناشتے میں پیش کریں۔

# فش ود گرین چلی

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کے قتلے | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک | ایک انچ کا ٹکڑا |
| لہسن | دو سے تین جوئے |
| میدہ | ایک چوتھائی پیالی |
| انڈا | ایک عدد |
| ڈبل روٹی کے سلائس | دو عدد |
| چائنیز نمک | ایک چائے کا چمچ |
| چینی | ایک چائے کا چمچ |
| سفید مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |
| ہری پیاز | دو سے تین عدد |
| کارن فلار | دو کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

## ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل اور پتیاں علیحدہ علیحدہ کاٹ کر رکھ لیں۔ ادرک لہسن کو کچل کر رکھ لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو پھیلا کر ہوا میں رکھ کر خشک کر لیں اور اسے گرائینڈر میں پیس کر باریک چورا کر لیں
- مچھلی کو میرینیٹ کرنے کے لئے ایک پیالے میں چائنیز نمک، چینی، سفید مرچ، ڈبل روٹی کا چورا، میدہ اور انڈا ڈال کر ملائیں اور مچھلی کے قتلوں کو اس سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کے سفید ڈنٹھل کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں کچلا ہوا لہسن ادرک، اور ہری مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر میرینیٹ کی ہوئی مچھلی کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں پیاز والا مصالحہ ڈال کر ملائیں اور کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں
- سویا ساس اور ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر دو سے تین منٹ مزید پکا کر چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ویجیٹیبل فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

# اسٹفڈ لیف

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| کیلے یا انگور کے پتے | حسب ضرورت |
| چاول | دو پیالی |
| مٹر | آدھی پیالی |
| سیم کی پھلی | آدھی پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد |
| پیاز | دو عدد |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| دار چینی | ایک انچ کا ٹکڑا |
| کشمش | دو کھانے کے چمچ |
| پودینہ | آدھی گٹھی |
| لیموں کا رس | چار کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

## ترکیب:

- پتوں کو صاف دھو کر ایک بڑے پیالے میں رکھیں اور اس پر کھولتا ہوا گرم پانی ڈال دیں، دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں۔ پھر ان کو پانی سے نکال کر علیحدہ رکھ دیں
- سیم کی پھلی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور مٹر کے دانوں کے ساتھ ابال لیں۔ چاولوں کو بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں
- پیاز اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور پودینے کو بھی دھو کر رکھ لیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں دار چینی کا ٹکڑا ڈال کر کڑکڑا لیں۔ اس میں مٹر اور پھلیوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں کٹی ہوئی پیاز اور لہسن کو ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں اور اس میں بھگوئے ہوئے چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں
- نمک اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور تین سے چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چاولوں میں باریک کٹا ہوا پودینہ، کشمش، فرائی کیے ہوئے مٹر کے دانے اور پھلیاں ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- ایک پتے میں آدھی پیالی چاول ڈال کر اچھی طرح لپیٹ کر بند کر دیں اور ٹوتھ پک لگا دیں یا دھاگے سے باندھ دیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا کر بچے ہوئے پتے پھیلا کر رکھیں اور ان پر تیار کیے ہوئے رول رکھ دیں، پھر ان پر لیموں کا رس چھڑک کر اتنا پانی ڈالیں کہ وہ اچھی طرح ڈوب جائے
- ان پر ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** چھڑک کر ان پر ایک وزنی پلیٹ رکھ دیں اور پین کو ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ تیز آنچ پر پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے بیس سے پچیس منٹ پکا لیں تاکہ پتوں کا ذائقہ اور غذائیت شامل ہو جائے

**پریزنٹیشن:** ان رولز کو پین سے نکال کر احتیاط سے کھولیں اور ان پتوں میں ہی رکھتے ہوئے حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

**نوٹ:** کیلے کے پتے استعمال کرنے کی صورت میں ان کو مناسب سائز کے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

# انڈونیشیئن فرائیڈ رائس

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| انڈر کٹ بیف | 200 گرام |
| جھینگے | 200 گرام |
| چاول | ڈھائی پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد |
| ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| تازہ لال مرچیں | دو سے تین عدد |
| سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |
| چلی ساس | دو کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | تین سے چار کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- جھینگوں کو چھیل کر صاف دھو کر رکھ لیں، گوشت کو پٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر رکھ لیں
- لہسن کے ایک جوئے کو کچل کر گوشت میں لگائیں اور ایک پیالی پانی کے ساتھ ابلنے رکھ دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی آدھی پیالی رہ جائے، گوشت کو نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور یخنی محفوظ کر لیں
- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ بھگو کر رکھیں، پھر نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پھیلا کر آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
لال اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوؤں کو ہلکا سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں جھینگے، ابلا ہوا گوشت اور نمک ڈال کر فرائی کریں، پھر اس میں تھوڑے تھوڑے چاول اور یخنی ڈالتے ہوئے فرائی کرتے جائیں
- آخر میں کٹی ہوئی مرچیں، سویا ساس اور چلی ساس چھڑک کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر چلی ساس اور سویا ساس کے ساتھ ان مزیدار چاولوں کا لطف اٹھائیں۔

# چکن ود کینو ساس

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| چکن | ایک کلو |
| کینو کا رس | ایک پیالی |
| کینو کے چھلکے | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد |
| سفید مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| چائنیز نمک | ایک چائے کا چمچ |
| چکن پاؤڈر | ایک کھانے کا چمچ |
| کارن فلار | دو کھانے کے چمچ |
| لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| ہری پیاز | دو عدد |
| ڈالڈا اولیو آئل | دو سے تین کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- چکن کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کر لیں اور دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- ہری پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کو کچل کر رکھ لیں۔ کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں کچلا ہوا لہسن، سفید مرچ، چائنیز نمک، لیموں کا رس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ چکن کے ٹکڑوں کو اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اوون کو 180c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور چکنی کی ہوئی ٹرے میں میرینیٹ کئے ہوئے چکن کے ٹکڑوں کو رکھ کر اوون میں رکھ دیں۔ پچیس سے تیس منٹ بعد جب چکن کرسپی ہو جائے تو اوون سے نکال لیں
- کینو کے چھلکوں کو باریک کاٹ کر ابلتے ہوئے پانی میں دو سے تین منٹ ابال لیں اور چھان کر رکھ لیں
- ڈیڑھ پیالی پانی میں چکن پاؤڈر اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ابال آنے پر اس میں نمک اور چکن کے ٹکڑے ڈال کر ہلکی آنچ پر چکن گلنے تک پکائیں
- پھر اس میں کینوں کے چھلکے، کارن فلار، باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں اور کینوں کا رس ڈال کر ملائیں اور تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا سپیگھیٹی کے ساتھ پیش کریں۔

# پھلکیوں کا سالن

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| بیسن کی پھلکیاں | 200 گرام |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن کے جوئے | دو سے تین عدد |
| پیاز | دو عدد درمیانی |
| ٹماٹر | تین عدد درمیانے |
| پسا ہوا ناریل | آدھی پیالی |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| چینی | ایک چائے کا چمچ |
| ثابت رائی | آدھا چائے کا چمچ |
| ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ڈالڈا کنولا آئل | چار کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں بھی باریک کاٹ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر ایک منٹ ہلکی آنچ پر گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سنہرا ہونے تک فرائی کر لیں
- پھر اس میں پسا ہوا ناریل ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں اور چولہے سے اتار لیں۔ اس مکسچر میں لہسن کے جوئے ملا کر اسے بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- اسی پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کر لیں۔ پھر اس میں رائی ڈال کر تڑکا لیں
- باریک کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔ پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ، نمک، لال مرچ، ہلدی اور چینی ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں ڈیڑھ پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- آخر میں بیسن کی پھلکیاں ڈال کر کٹی ہوئی ہری مرچیں چھڑک دیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاول یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

# بیف ونڈالو

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| گوشت (بغیر ہڈی کی بوٹیاں) | آدھا کلو |
| آلو | دو عدد درمیانے |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پیاز | دو عدد درمیانی |
| سرکہ | آدھی پیالی |
| دار چینی | دو انچ کا ٹکڑا |
| لونگ | چار عدد |
| بڑی الائچی | دو عدد |
| سیاہ زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| کڑی پتے | حسب پسند |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

## ترکیب:

- دار چینی، لونگ، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ پیس کر دو چمچ سرکہ میں ملا لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور آلوؤں کو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں، اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔ فرائی کی ہوئی پیاز کو سرکے والے مصالحے کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- پین میں گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں گوشت کی بوٹیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں کڑی پتہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں سرکہ ملا مصالحہ، ہلدی اور نمک ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- کٹے ہوئے آلو اور گوشت ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، بقیہ سرکہ اور ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ منٹ بعد آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔ مرچوں کا ذائقہ بڑھانا چاہیں تو کٹی ہوئی ہری مرچیں شامل کر لیں۔

# لچھا کڑاہی

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں) | آدھ کلو |
| لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| ادرک پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | دو عدد درمیانی |
| ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) | پانچ سے چھ عدد |
| دہی پھینٹا ہوا | آدھی پیالی |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| ہلدی پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| تیزپات | ایک سے دو عدد |
| قصوری میتھی | ایک چائے کا چمچ |
| بڑی ہری مرچیں | چار سے پانچ عدد |
| ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) | آدھی گٹھی |
| ادرک (باریک کٹی ہوئی) | دو چائے کے چمچ |
| گرم مصالحہ پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

## ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر گرم کر کے تیزپات ڈالیں۔ ایک منٹ بعد پیاز ڈال دیں اور ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر ٹماٹر شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ٹماٹروں کو مکمل گلنے تک پکائیں
- پھر چکن اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے چکن کو کچلتے ہوئے بھوننا شروع کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ چکن ریشہ ہو جائے
- قصوری میتھی، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ادرک، گرم مصالحہ اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

# مٹن اچاری

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| بکرے کا گوشت | آدھا کلو |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پیاز | دو عدد درمیانی |
| دہی | ایک پیالی |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| ثابت دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| سونف | ایک کھانے کا چمچ |
| رائی | ایک چائے کا چمچ |
| کلونجی | ایک چائے کا چمچ |
| میتھی دانہ | آدھا چائے کا چمچ |
| ٹماٹر | تین عدد درمیانے |
| بڑی ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

## ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح کاٹ لیں اور ٹماٹر کو بھی باریک چوپ کر لیں
- دھنیا، زیرہ، سونف، کلونجی اور میتھی دانے کو توے پر ہلکا سا بھون کر موٹا موٹا کوٹ لیں اور اس میں سے آدھا مصالحہ علیحدہ کر کے اس میں لیموں کا رس ملا لیں
- ہری مرچوں کو دھو کر چیرا لگا لیں اور ان میں لیموں ملا ہوا مصالحہ تھوڑا تھوڑا ابھر دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، گوشت، لال مرچ اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گلنے پر آ جائے
- کٹا ہوا مصالحہ نمک، ٹماٹر اور بھری ہوئی مرچیں گوشت میں شامل کر دیں۔ درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر کا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے

## پریزنٹیشن:

مٹن اچاری جیسی ڈش کو حسب پسند چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

# چاکلیٹ شاہی ٹکڑے

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| ڈبل روٹی کے سلائس | چار عدد |
| دودھ | دو پیالی |
| چینی | آدھی پیالی |
| ملک چاکلیٹ | 50 گرام |
| کوکو پاوڈر | ایک چائے کا چمچ |
| کارن فلار | دو کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | تلنے کے لئے |

## ترکیب:

- ہر سلائس کے چار تکونے ٹکڑے کاٹ لیں، فرائینگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اوران کو سنہرا فرائی کرلیں
- ایک چھوٹے ساس پین میں ملک چاکلیٹ، کوکو پاوڈر اور دو کھانے کے چمچ دودھ ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھیں، چالکیٹ پگھل کر تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو چولہے سے اتارلیں
- چینی کا شیرہ بنانے کے لیے اس میں چوتھائی پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور اسے درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتارلیں
- فرائی کیے ہوئے سلائسز کو شیرے میں ڈال کر دو سے تین منٹ رکھیں اور نکال کر سرونگ پلیٹر میں رکھتے جائیں
- دودھ کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں کنڈینسڈ ملک اور چاکلیٹ کا تیار کیا ہوا مکسچر ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ پکا کر اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلار (دو کھانے کے چمچ ٹھنڈے دودھ میں ملا ہوا) شامل کردیں
- مسلسل چمچ چلاتے ہوئے دو سے تین منٹ میں جب دودھ گاڑھا ہونے پر آجائے تو اچھی طرح ملاتے ہوئے چولہے سے اتارلیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس کسٹرڈ کو چمچ کی مدد سے پھیلا کر شیرے میں ڈبو کر رکھی ہوی سلائسز پر لگادیں

## پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر چاہیں تو چائے کے وقت پیش کریں یا رات کے کھانے پر اس منفرد میٹھے کا لطف اٹھائیں۔

# اورنج شیفون

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| کینو | چار عدد |
| جیلاٹن پاؤڈر | دو کھانے کے چمچ |
| چینی | ایک پیالی |
| آئسنگ شوگر | دو کھانے کے چمچ |
| پانی | آدھی پیالی |
| انڈے کی سفیدی | دو عدد |
| فریش کریم | دو پیالی |

## ترکیب:

- کینوؤں کو صاف دھو کر تین کینو کا رس نکال لیں اور ایک کینو کو حسب پسند کاٹ لیں
- پانی ابالیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر شیرہ بنائیں اور چولہے سے اتار لیں
- جیلاٹن میں دو کھانے کے چمچ نیم گرم پانی ملا کر اسے ڈبل بوائلر پر پکا لیں۔ پھر اسے چینی کے شیرے میں ملا کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھینٹیں، پھر جیلاٹن مکسچر کو برف کے پیالے پر رکھ کر پھینٹیں اور اس میں ایک پیالی کینو کا رس ملا لیں۔ اس مکسچر کو انڈے کی سفیدیوں میں ملا لیں
- شیشے کے پیالے میں کینو کے ٹکڑے تہہ میں ڈالیں پھر اس پر انڈے کا تیار شدہ مکسچر ڈال دیں اور ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں
- کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور اس میں آئسنگ شوگر ڈال کر ٹھنڈی کر لیں، پھر برف کے پیالے پر رکھ کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- کینو والا پیالا فریج سے نکال کر اس پر کریم پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے کینو کے ٹکڑوں سے سجا دیں

## پریزنٹیشن:

اسے رات کے کھانے پر یخ ٹھنڈا پیش کریں۔ چاہیں تو پیالے میں پہلے بسکٹ کی بیس لگا لیں (دس سے بارہ سالٹ بسکٹ کو چورا کر کے اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ پگھلا ہوا مارجرین یا مکھن ملا لیں)۔

# لاوا کیک

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| کوکنگ چاکلیٹ | 200 گرام |
| چینی | ڈیڑھ پیالی |
| میدہ | آدھی پیالی |
| انڈے | تین عدد |
| انڈے کی زردیاں | تین عدد |
| کینوں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| ونیلا ایسنس | ایک چائے کا چمچ |
| مارجرین یا مکھن | چار کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | دو کھانے کا چمچ |

## ترکیب:

- کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، ایک شیشے کے پیالے میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے ٹکڑے ڈالیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- چھ اوون پروف پیالے لے کر ان میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں اور ایک ایک چٹکی چینی چھڑک دیں
- بڑے پیالے میں انڈے، انڈے کی زردیاں، میدہ، کینوں کا رس اور ونیلا ایسنس ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں
- اس مکسچر میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ کا مکسچر ڈالیں اور لکڑی کے چمچ کی مدد سے ملالیں
- اس مکسچر کو پیالوں میں ڈال دیں لیکن خیال رہے کہ پیالوں کو آدھا بھرا جائے تاکہ پھولنے کی گنجائش رہے
- اوون کو 220c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کرلیں اور ان پیالوں کو اوون ٹرے میں رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب کیک اچھی طرح پھول جائیں تو اوون سے نکال لیں

## پریزنٹیشن:

تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر احتیاط سے پیالے سے نکال لیں اور چاہیں تو اس پر تھوڑی سی چاکلیٹ کو پگھلا کر ڈال دیں۔

# ہر موسم کی غذا دال

## افادیت کے لحاظ سے گوشت سے کم نہیں

اُمِ شایان

ایک زمانہ تھا کہ دال صرف غریبوں کی غذا سمجھی جاتی تھی ایک زمانے میں پاکستان کے ایک وزیراعظم کے دورِ حکومت میں جب عوام نے گوشت کی مہنگائی کے خلاف احتجاج کیا تو ان کے مشیر نے مشورہ دیا کہ اگر گوشت مہنگا ہے تو آپ لوگ سبزیاں استعمال کریں مگر آج کے دور میں جب دال کی قیمتیں بھی آسمان سے باتیں کر رہی ہیں، دال تو کجا غریب کے لئے دو روٹی خریدنا بھی آسان نہیں رہا تاہم دال ایسی غذا ہے جو ہر موسم میں استعمال ہوتی ہے۔

دال اپنی افادیت کے لحاظ سے کسی طرح گوشت سے کم نہیں بلکہ گوشت کا زیادہ استعمال مضر ہے جب کہ دال ایک بے ضرر اور نہایت مفید غذا ہے۔ یہاں ہم آپ کو یہ بھی بتاتے چلیں کہ بعض قوموں کی مخصوص غذا ہی دالیں ہیں۔ کئی قسم کی دالوں میں گیہوں سے چار گنا زیادہ اجزائے لحمیہ اور وٹامنز ہوتے ہیں۔ چاول کے مقابلے میں دالوں میں نمکیات زیادہ ہوتے ہیں، ان میں روغنی اجزاء کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔

بعض لوگ دالوں کا چھلکا اتار کر پکاتے ہیں جس سے اس کے وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں۔ دالوں کی توانائی ان کے چھلکوں میں ہوتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بعض دالوں کو چھلکے سمیت تیز آنچ کے بجائے دھیمی آنچ پر پکانا چاہئے کیونکہ تیز آگ سے بہت سے مفید اجزاء جل جاتے ہیں۔ دالوں میں سیاہ زیرہ، بڑی الائچی اور کالی مرچ ڈالنا مفید ہے۔ سردیوں میں ادرک ڈال کر آپ دال کا ذائقہ مزید خوش ذائقہ بنا سکتی ہیں۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ کون کون سی دالوں میں کیا خوبیاں ہیں یعنی جو دال آپ کھا رہے ہیں، ان کے طبی فوائد کیا ہیں؟

> کئی قسم کی دالوں میں اجزائے لحمیہ اور وٹامنز گیہوں سے چار گنا زیادہ ہوتے ہیں

### مونگ کی دال

یہ زود ہضم ہے اور ہلکی بھی، اسی لئے ڈاکٹر عام طور پر مریضوں کو مونگ کی دال یا اس کی کھچڑی کھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس میں وٹامنز اے اور سی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ دل کو تقویت دیتی ہے خون، گوشت اور طاقت بڑھاتی ہے تاہم بادی مزاج والوں کے لئے مضر ہے۔ اس میں گھی، سیاہ مرچ اور سیاہ زیرہ ڈالنا مفید ہے۔ بخار کی صورت میں اس میں گھی نہیں ڈالنا چاہئے۔

### موٹھ کی دال

یہ گرم اور خشک مگر ہلکی ہوتی ہے، بلغم کو دور کرتی ہے، جسم کے بڑھے ہوئے مواد کو خشک کرتی ہے اور طاقت بخشتی ہے۔

### ارہر کی دال

مزاج کے اعتبار سے گرم، خشک اور طاقت بخش ہے۔ بلغم دور کرتی ہے، دھنیا اور ہینگ ڈال کر استعمال کی جائے تو اس کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔

### چنے کی دال

گرم اور خشک مزاج ہے۔ خون صاف کرتی ہے، بھوک لگاتی ہے۔ چنے کی دال رات کو دودھ میں بھگو کر صبح کچل کر دودھ میں شکر ملا کر پینے سے توانائی ملتی ہے۔ کمزور معدے والوں کے لئے مضر ہے۔

### ماش کی دال

گرم تر، بے حد مقوی، ثقیل اور قابض ہے۔ موٹاپا، کھانسی اور دمہ کے مریضوں کے لئے مضر ہے۔ جگر، بدہضمی اور قبض کے مریضوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ اسے زود ہضم بنانے کے لئے ہینگ، سونٹھ اور ادرک ڈالنا مفید ہے۔

### مسور کی دال

گرم اور خشک ہے چھلکا اتار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے، پھیپھڑے کے امراض میں اس کا پتلا شوربہ مفید ہے۔ پرانی پیچش اور بلغمی بخار میں فائدہ بخش ہے۔

# سنگترہ کھائیں سکون پائیں...

## یہی نہیں بلکہ یہ آپ کو دلکش، پُرکشش اور پھرتیلا بھی بنائے

فریدہ خانم

اردو، بلوچی، پشتو میں سنگترہ، پنجابی میں سنترہ، انگریز (orange) عرب کے لوگ برتقال، ہندوستان میں اسے نارنگی کہتے ہیں جبکہ سنسکرت زبان میں اسے ناگ رنگ، مرہٹی میں نرنگ اور آئین اکبری میں اس کا نام "سنترہ" رکھا گیا ہے۔ محمد شاہ رنگیلا اسے "رنگترہ" کہا کرتا تھا۔ سنگترے کا درخت درمیانے قد کا ہوتا ہے۔ اس کے پھول نہایت خوشبودار سفید رنگت کے ہوتے ہیں۔ یہ پاکستان، ہندوستان، جنوبی چین، بحیرۂ روم کے خطے اور یورپی ممالک میں کاشت کیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں پائی جانے والی اقسام میں ریڈ بلڈ، موسمی، کینو اور سنگترہ شامل ہیں۔ یونیورسٹی آف میلان میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق بلڈ اورنج میں وٹامن سی Anthocyanins اور Carotenoids کی خاصی مقدار موجود ہے۔ لہٰذا اس کا جوس Oxidative stress کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ذیل میں ہم اس کے اہم فوائد کا ذکر کر رہے ہیں۔

### طبی فوائد

### ہاضمے کی کمزوری

یہ نسخہ ضعفِ ہاضمہ کے لئے نہایت مفید ہے۔ حسب ضرورت نارنگیاں لے کر جوشاندہ بنالیں، پھر سونٹھ اور کالا نمک چھڑک کر مکس کر لیں۔ چند روز پلانے سے انشاءاللہ افاقہ ہوگا۔

### بھوک کم لگنا

اگر آپ کو بھوک کم لگتی ہو اور کھانا جلد ہضم نہ ہوتا ہو تو حسب خواہش نارنگی یا سنگترے کی قاشیں لے کر ان پر سونٹھ کا سفوف چھڑک کر کھایا کریں۔ انشاءاللہ ہفتے بھر میں آپ فرق دیکھ لیں گے۔

### درد ریح

نارنگی کی قاش کا چھلکا اتار کر پیس لیں اور چھان کر مریض کو پلائیں۔ ایک دو بار پلانے سے درد ریح سے چھٹکارا مل جائے گا۔

روزانہ سنگترے کا رس پینے سے موٹاپا دور ہو کر جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور وزن کم ہو کر جسم میں چستی پھرتی پیدا ہوتی ہے

### پھنسیاں

ان سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے نارنگی کا چھلکا پانی میں پیس کر لگانا معاون ثابت ہوتا ہے۔ چشمے کا پانی کام میں لایا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

### کیل اور مہاسے

جدید طبی تحقیقات کے مطابق یہ نسخہ مفید ثابت ہوا ہے۔ سنگترے کا چھلکا خشک کر کے پیس لیں اور رات کو سوتے وقت تھوڑے سے پانی میں ملا کر کیلوں پر لیپ کریں۔ چند دن کے استعمال سے کیل مہاسے ختم ہوں گے اور چہرہ دلکش ہو جائے گا۔ اگر آپ اس کے ساتھ روزانہ دو تین سنگترے کھائیں تو پھر تو بے شمار فوائد ہیں۔

### پیشاب کی بیماریاں

سنگترے کا رس مسلسل استعمال کرنے سے پیشاب کے تمام امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

### موٹاپا

روزانہ سنگترے کا رس پینے سے موٹاپا دور ہو کر جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور وزن کم ہو کر جسم میں چستی پھرتی پیدا ہوتی ہے۔

### ٹائیفائیڈ

ٹائیفائیڈ کے مریضوں کو جو کے دلیے میں پاؤ ڈیڑھ پاؤ سنگترے کا رس ملا کر کھلائیں، اس سے صرف بخار ہی نہیں اترے گا بلکہ مریض کے کمزور جسم میں طاقت بھی پیدا ہوگی۔

### خشک پتوں اور پھولوں کا عرق

اٹلی میں سنگترے کے خشک پتوں اور پھولوں کا عرق (Infusion) تشنج دور کرنے، دل کے امراض کی روک تھام اور ہاضمے کی بہتری کے علاوہ ڈی ہائیڈریشن کے مرض میں استعمال ہوتا ہے۔

### بڑھاپے میں اوسٹیوپوروسس

اورنج جوس کا استعمال بڑھاپے میں (Osteoporosis) سے محفوظ رکھتا ہے۔

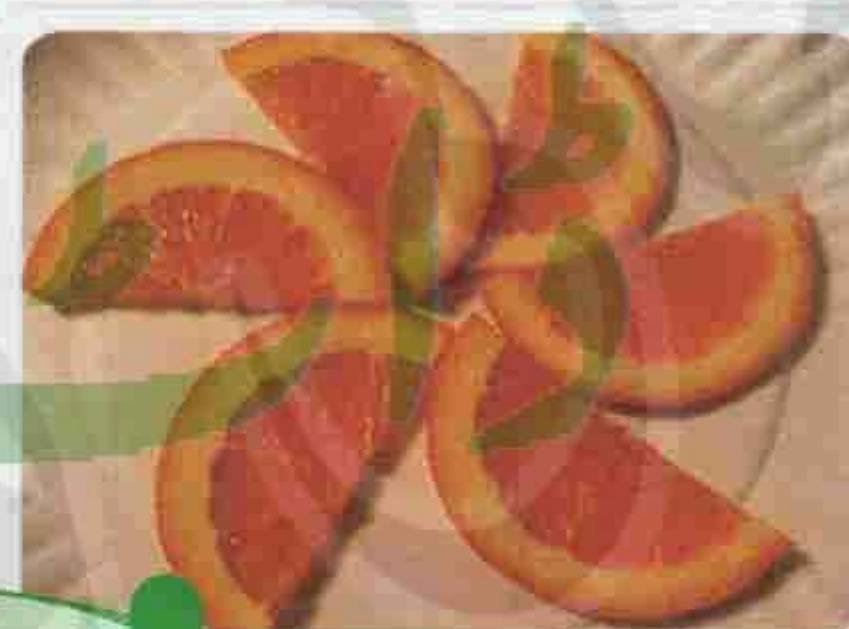
### السر سے بچاؤ

ایک تحقیق کے مطابق وٹامن C سے بھرپور اورنج جوس کے ایک گلاس کا استعمال ہیلیکو بیکٹر پائیلوری بیکٹیریا سے محفوظ رکھتا ہے جو کہ السر کا باعث بنتا ہے۔

### اورنج آئل

یہ تیل جراثیم کش اور ہاضم ہے، اسے بلڈ پریشر کم کرنے اور سکون کے لئے فارماسیوٹیکل کمپنیاں بطور flavouring agent استعمال کر رہی ہیں۔

### راحت جاں

بادشاہ ہند محمد شاہ جو تاریخ ہندوستان میں رنگیلا بادشاہ کے نام سے مشہور ہوا تھا وہ سنگترے کو "رنگترہ" کہتا تھا۔ یہ نام اس کا دیا ہوا ہے وہ اکثر اوقات نہایت اعلیٰ سنگترے منگوا کر ان کی قاشیں تیار کرواتا اور قاشوں کے باریک سفید چھلکے اور گودے کے بیج نکلوا دیتا۔ پھر اس گودے کو قند کے شربت میں دو تین گھنٹے تک بھگا رکھواتا جب تک کہ سنگترے کا اثر شربت میں نا آجاتا اور شربت کا اثر سنگترہ قبول نہ کر لیتا۔ وہ اس شربت کو کبھی پلاؤ کے ساتھ بطریق افشرے کھاتا، کبھی ویسے ہی پی لیتا۔ اس شربت کا نام "راحتِ جان" تھا۔ یہ تقویت، لذت، رغبتِ طبیعت کے واسطے نہایت کارآمد اور مفید ہے۔ اگر آپ اسے مٹی کی برتن میں تیار کریں تو مٹی کا سوندھا پن آجائے گا۔ اس میں برف ڈال کر مزے سے پئیں۔

### سنگترے کی چٹنی

سنگترہ بیس عدد کا عرق، میٹھا دہی چار سیر، سونٹھ چار چھٹانک، نمک حسب خواہش۔

### ترکیب

ان سب چیزوں کو لے کر پہلے تیز چاقو سے سنگترے کے چھلکے اتار کر الگ کریں۔ اس کے بعد بیج اور ریشے بھی دور کریں، اب ایک چینی کا برتن لیں، اس میں کھانڈ، دہی (اگر میٹھا دہی نہ ملے تو دہی میں چینی ملا لیں) نمک اور سنگترے کی قاشیں ڈالیں۔ تمام اشیاء کو اچھی طرح ملا کر خوب ہلائیں اور ساتھ میں تھوڑا تھوڑا عرق ملاتے جائیں، آخر میں نتھارنے کے بعد سونٹھ ملائیں چٹنی تیار ہے۔

# لینڈ اسکیپنگ اور گارڈن ڈیزائننگ کے ماہر

## توفیق پاشا سے ملئے

انٹرویو: سحر حسن

توفیق پاشا

توفیق پاشا زمینی ماحول کو بہتر اور صحت مند رکھنے کے لئے انتہائی فعال انداز میں سرگرم ہیں۔ آپ 30 سال سے باغبانی، لینڈ اسکیپنگ اور گارڈن ڈیزائننگ کے ماہر کی حیثیت سے مصروف عمل ہیں، پاکستان میں 20 سے 25 فٹ کے تیار درختوں کی ٹرانسپلانٹ کے بانی بھی ہیں۔ واٹر مینجمنٹ کے حوالے سے خاص طور پر آپ نے سندھ کے مختلف علاقوں میں روایتی فصلوں کے مقابلے میں کم پانی میں نشوونما پانے اور زیادہ آمدنی مہیا کرنے والی فصلیں متعارف کروائیں۔ آپ ہمیں حصار فاؤنڈیشن کے ساتھ بھی کام کرتے نظر آتے ہیں۔ پچھلے دس سال کے دوران ہم سب آپ کو مختلف چینلز پر ٹی وی شوز مثلاً ''باغبانی''، ''گو کیمپنگ ود پاشا'' اور ''کچن گارڈن'' وغیرہ میں بھی دیکھتے رہے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان اس بار آپ کی ملاقات کروا رہا ہے، اپنے کام میں یکتا اور منفرد شخصیت توفیق پاشا سے..... تو آیئے ملتے ہیں۔

میں لوگوں کو قدرتی ماحول اور خدا کی دی ہوئی خوبصورتیوں کے نزدیک لانا چاہتا ہوں

**''کیا ہم آپ کو گارڈن اسپیشلسٹ کہہ سکتے ہیں؟''**

''میں اپنے آپ کو انتہائی حقیر سا بندہ سمجھتا ہوں، جسے خاص مقصد کے لئے بھیجا گیا ہے اور وہ مقصد یہ ہے کہ قدرتی ماحول جس سے انسان کا دھیان ہٹ گیا ہے، لوگوں کی توجہ اس طرف مبذول کروانا، فطری سبزہ زاری سے ان کی دوستی کروانا، انسان کو خدا کی دی ہوئی خوبصورتیوں کے نزدیک لانا وغیرہ۔ اس لئے آپ مجھے سادہ سی باغبانی تک محدود نہیں کرسکتے۔ میرا کام قدرت کے تخلیق کردہ ماحول سے جڑا ہوا ہے، جس میں پودے، دریا، سمندر، پہاڑ، انسان، بچے، خواتین سب شامل ہیں۔ میں ان سب کی بہتری کے لئے ان کے ساتھ مصروف عمل رہتا ہوں۔''

**''باغبانی سے عشق کی ابتداء کب ہوئی؟''**

''6 سال کی عمر سے جب بچپنے میں ماں باپ نے میرے ہاتھوں میں کھیلنے کے لئے کھلونوں کے بجائے پھول پودے تھما دیئے۔ پھر ماحول کی دیکھ بھال میری جین کا حصہ ہے کیونکہ یہ ہمارا خاندانی کام ہے، والدین کا بھی یہی شوق رہا۔ وہ پھول اگاتے تھے اور میٹروپول ہوٹل میں ان کی دکان تھی تو میں نے کم عمری ہی میں فلاور ارینجمنٹ سیکھ لی۔ پھر پودے اگائے، باغ میں لگائے جانے والے پودے، سبزیوں پھلوں کے پودے، پھر آہستہ آہستہ لینڈ اسکیپنگ اور گارڈن ڈیزائننگ کی طرف آ گیا۔ اس کے بعد ٹی وی کرنے کا موقع ملا، شوز کرتا رہا، پھر سوچا کہ پانی زندگی ہے اور یہ اتنا اہم ہے کہ اس کے بغیر زندگی گزاری نہیں جاسکتی۔ یہ ضائع ہو رہا ہے، اس کی خاصیت کا خیال نہیں رکھا جاتا، اس لئے Water management and conservation پر توجہ دی۔ ساتھ ہی میں ایک این جی او (حصار فاؤنڈیشن) سے بھی پچھلے دس سال سے وابستہ ہوں کیونکہ اس کی چیئر پرسن سیمیں کمال بھی پانی، ماحولیات، Livelyhood، غذا کے تحفظ اور صنفی مسائل پر کام کررہی ہیں۔ بچے ہمارا مستقبل ہیں تو میں انہیں کیسے بھول سکتا ہوں۔ میں 25 سال سے بچوں کے لئے بھی کام کررہا ہے۔ اسکولوں کے ساتھ مل کر ''Environmental Field trips'' کرواتا ہوں۔ بچوں کے لئے یہ ایک ایسی تفریح ہوتی ہے جس کے دوران وہ بہت کچھ سیکھ کر واپس لوٹتے ہیں۔ اس کے علاوہ کالج اور یونیورسٹیوں کے طلباء کے لئے motivational لیکچرز دینا شروع کئے ہیں۔ اسی طرح کیریئر کاؤنسلنگ، انٹرن شپ کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ جس سے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے طلباء مستفید ہو رہے ہیں''۔

**''گراس روٹ لیول پر آپ کی یہ سرگرمی کب سے کب تک جاری رہتی ہے؟''**

''یہ 9 سے 5 والی ملازمت تو ہے نہیں۔ میں پاکستان بھر میں دن رات گھومتا رہتا ہوں۔ یہ ایک 24 گھنٹے کا شوق ہے۔

یوں سمجھئے کہ میرا کھانا پینا، بیٹھنا اٹھنا یہاں تک کہ رونا دھونا تک اسی سرگرمی سے وابستہ رہتا ہے۔''

**''آپ کے فارم ہاؤس پر کس شعبے سے تعلق رکھنے والے طلباء زیادہ آتے ہیں؟''**

''آرکیٹیکچر، ایگری کلچر، آرٹ، بزنس پڑھنے والے طلباء تو آتے ہی ہیں مگر ساتھ ہی تقریباً ہر شعبے کے طلباء بھی آتے رہتے ہیں۔''

**''کیا آپ اپنے ہاں آنے والے خواتین وحضرات کو گھر کے لان آراستہ کرنے کی خدمات مہیا کرتے ہیں؟''**

''پہلے باقاعدہ خدمات مہیا کرتے تھے، مگر اب وقت کی کمی کے باعث یہ نہیں ہو پاتا لیکن اگر کوئی ٹپس پوچھنا چاہتا ہے تو ایس ایم ایس اور ای میل پر جواب دے کر ان کی رہنمائی کر دیتا ہوں۔''

**''ٹیلی ویژن پر متعارف کروانے کا سہرا کس کے سر جاتا ہے؟''**

''ہم ٹی وی نے مجھے متعارف کروایا۔ اس میں سلطانہ صدیقی آپا کا بڑا ہاتھ رہا۔ پہلا پروگرام ''باغبانی'' کے عنوان سے تھا۔ یہ ہم ٹی وی سے 7 برس تک چلتا رہا۔ پھر Wikkid Plus ٹی وی چینل سے ''Go Camping with Pasha'' کیا۔ یہ پروگرام کھیل کھیل میں بچوں کو ماحول کے حوالے سے تربیت اور آگہی کی مقصدیت سے بھرپور تھا۔ اس کی تقریباً 50 قسطیں آن ایئر گئیں۔ پھر ایک سال تک مصالحہ چینل سے ''کچن گارڈن'' کیا۔ اس پروگرام نے مجھے ریکارڈ توڑ شہرت دی۔ اس کے بعد جیو ٹی وی کے سیگمنٹ ''ذرا سوچئے'' کے لئے 80 منٹ کی ڈاکیومینٹری بنائی۔ اس کا موضوع ''پاکستان میں پانی کی صورتحال'' تھا۔ اس میں ہمارے ہاں پانی کے حقائق کو کتاب کی صورت میں کھول کر رکھ دیا تھا۔''

**''کراچی کے پوش علاقوں میں پانی کی شدید قلت ہے، ایسے میں باغبانی کا مشغلہ اپنانے والے افراد کو کیا مشورہ دیں گے؟''**

''ضروری نہیں کہ آپ گارڈن کی گرین لینڈ اسکیپنگ کریں۔ پانی کی کمی کی صورت میں اس کی ڈرائی لینڈ اسکیپنگ بھی ممکن ہے۔ کم سے کم پودے استعمال کریں اور ڈرائی ایلیمنٹس زیادہ ہو سکتے ہیں۔ ایسے پودوں کا انتخاب کریں جو کم پانی میں نشوونما پاتے ہیں اور خدا کے واسطے اپنے لان کا سائز چھوٹا کریں، پانی بچائیں۔ گھر کے لان سے ایک خاندان فائدہ اٹھاتا ہے جبکہ پارکوں میں ہزاروں لوگ تفریح کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ لان میں لگی گھاس ماحول بہتر نہیں بناتی، درخت فضاء کو صاف ستھرا کرتے ہیں۔''

**''سیوریج کا پانی گارڈننگ کے لئے استعمال کرنے سے ماحولیاتی آلودگی کا مسئلہ اٹھا، آپ کے خیال میں درمیانی راستہ کیا ہو سکتا ہے؟''**

''یہ حقیقت ہے کہ پاکستان کے شہروں سے کٹے ہوئے سبزی اگائے جانے والے علاقوں میں سیوریج کا پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ کمرشل انڈسٹریز کے آلودہ پانی میں کیمیکلز بھی شامل ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ کیمیکلز سبزیوں کو صحت بخش نہیں رہنے دیتے۔ ایسی سبزیاں انسان کھائیں گے تو اس کے اثرات نسل در نسل چلتے چلے جائیں گے۔ یہ کیمیکلز انسانی جانوں کے لئے زہر ہیں اور موذی امراض کا پیش خیمہ بھی بنتے ہیں۔ البتہ گھریلو سیوریج کا پانی استعمال کیا جا سکتا ہے۔''

**''کم وسائل اور مختصر مکانیت والے گھروں میں باغبانی کا شوق کیسے پورا کیا جا سکتا ہے؟''**

''جگہ نہ ہو، وسائل نہ ہوں تو پھل والے سے خالی کھوکھا لے کر اس میں مٹی اور کھاد ڈال کر ٹماٹر اگائے جا سکتے ہیں۔ کھڑکی کے باہر بنے چھجے پر گملے رکھے جا سکتے ہیں، بالکونیوں میں گملے لٹکائے جا سکتے ہیں۔ کچن کے سنک کے اوپر عموماً کھڑکی ہوتی ہے وہیں گملے لٹکا کر دھنیے کا پودا لگا دیجئے۔''

**''آپ کے خیال میں بہترین کھاد کیا ہو سکتی ہے؟''**

''جس طرح ہم انسان مختلف غذا کھاتے ہیں، بالکل اسی طرح پودوں کی کچھ خوراک گوبر سے پوری ہوتی ہے اور کچھ دوسرے ذرائع بھی ہیں۔ مثلاً ایک وقت تھا کہ ہم چائے کی پتی، انڈوں کے چھلکوں اور مختلف چیزیں جیسے پیڑوں کے پتوں کی کھاد استعمال کرتے تھے اور اب بھی ایسا کیا جا سکتا ہے، لیکن ہر جگہ ایسا ممکن نہیں ہوتا۔

**''نامیاتی کاشتکاری کے لئے گھر بیٹھی عورتوں کو روزمرہ استعمال کی سبزیاں اگانے کے لئے کیا مشورہ دیں گے؟''**

''کچن گارڈننگ کا شوق ہے تو موسمی سبزیاں اگائیں، جگہ زیادہ ہو تو کچھ پھلدار پودے ایک ایک، دو دو لگا لیجئے، مثلاً نیبو، کیلا، پپیتہ، کڑی پتہ، شریفہ،، فالسہ، وغیرہ۔ آرگینک فرٹیلائزر اب باآسانی دستیاب ہیں، جنہیں جڑوں میں یا اسپرے کے ذریعے دیا جاتا ہے۔ یہ کیمیکل سے پاک ہیں اور مضر صحت بھی نہیں ہیں۔ اس لئے ہمیں قدرتی کھادوں کا استعمال ہی کرنا چاہئے۔''

> درختوں سے انسان صبر کرنا سیکھتا ہے اور یہ ہمیں ماحول سے محبت کرنے کا درس دیتے ہیں

**''ماحولیاتی آلودگی سے بچاؤ کا آسان حل کیا ہے؟''**

''جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ درخت فضاء سے کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں اور ماحول کو صاف ستھرا رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اس لئے درخت لگایئے اور ان کی دیکھ بھال اپنے بچوں کی طرح کیجئے، آپ اپنے اردگرد کے ماحول میں مثبت تبدیلی محسوس کریں گے، آپ کے ذہن پر اس کے خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔ درختوں سے انسان صبر کرنا سیکھتا ہے اور یہ ماحول سے محبت کرنے کا درس دیتے ہیں۔''

**''کھانے میں آپ کی پسندیدہ ڈش کون سی ہے اور گھر سے باہر کہاں کھانا کھانا اچھا لگتا ہے؟''**

''مجھے ہر قسم کا گوشت، خاص طور پر سی فوڈ بہت پسند ہے۔ روسٹ چکن، بیف، اسٹکس، باربی کیو، کھچڑا، نہاری، بریانی سب بہت شوق سے کھاتا ہوں۔ ہمارے گھر میں ''لہسن'' نامی ڈش بنتی ہے۔ یہ سبز لہسن کو چاپ کر کے باجرے کی روٹی کے چورے کے ساتھ ملا کر گھی میں ہلکا سا فرائی کر کے دہی اور بیگن کے بھرتے کے ساتھ کھائی جاتی ہے، بہت لذیذ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مجھے تھائی فوڈ پسند ہے۔ کراچی میں افغانی تکے ''کشر تخیل'' جا کر کھاتا ہوں۔ Pie in the sky میری پسندیدہ بیکری ہے۔ Chatter box cafe زم زما کے علاوہ میکسیکن فوڈ کے لئے Cafe Gracias پسند ہے۔ اس کے علاوہ جاپانی ریسٹورنٹ Kamameshi جانا پسند کرتا ہوں۔''

# باتیں گھر گرہستی کی

## چھوٹے نہیں بڑے ہی کارآمد ٹپس

رنگین ریشمی کپڑے دھونے سے قبل ان کو ٹھنڈے پانی میں جس میں تھوڑا نمک ملا ہو، بھگو کر رکھیں تاکہ رنگ پختہ ہو جائے، پھر صابن سے دھو کر سب سے آخری پانی میں ایک چمچہ نمک اور سرکہ ملا کر خشک ہونے کے لئے الگنی پر ڈال دیں۔

کپڑوں سے سیاہی کے داغ دھبے دور کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ لیموں کا رس اور نمک اس جگہ پر مل دیں۔ جب کپڑا واشنگ مشین میں دھویا جائے گا تو اس پر سیاہی کا کوئی داغ نظر نہیں آئے گا۔

گیلے کاغذ سے تو شیشے صاف ہو ہی جاتے ہیں لیکن زیادہ چمکانے ہوں تو پانی، مٹی کا تیل اور میتھیلیٹڈ اسپرٹ ہم وزن لے کر ایک بوتل میں محفوظ کر لیں اور جب بھی کھڑکیاں، دروازے یا آئینے صاف کرنے ہوں، ایک نرم سوتی کپڑے کو اس سلوشن میں بھگو کر ان پر مسلیں اور پھر دوسرے صاف کپڑے سے پونچھ ڈالیں۔

کھانے کی پالش شدہ لکڑی کی میزوں پر جب گرم ڈشیں یا پلیٹیں رکھی جاتی ہیں تو اس جگہ سے پالش خراب ہو جاتی ہے۔ ان داغوں کو مٹانے کے لئے السی کا تیل پکا کر اس میں ہم وزن تارپین کا تیل شامل کر کے بوتل میں محفوظ کر لیں۔ نرم کپڑا اس سلوشن میں ہلکا سا بھگو کر میز صاف کریں۔

سلک کے کپڑے دھونے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس میں صابن یا صابن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح جھاگ بنالیں۔ پانی ٹھنڈا ہونا چاہئے، کیونکہ گرم پانی میں سلک سکڑ جاتی ہے اور اس کی شکنیں استری سے بھی نہیں جاتیں۔ موٹے کپڑے دھونے کا بھی ایک خاص طریقہ ہے۔ اس مہنگائی کے دور میں ایک معمولی سا کپڑا ابھی تیس روپے سے کم میں نہیں دھلتا۔ عام طور پر چادریں اور تولیے ہی لانڈری میں دیئے جا رہے ہیں یا پھر مردانہ سوٹ۔ اگر آپ کے پاس کپڑے دھونے کا وقت ہے تو موٹے کپڑے گھر میں دھو کر بچت کر سکتی ہیں۔ موٹے کپڑوں کو سرف ملے پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگا رہنے دیجئے تاکہ میل خود ہی کٹ جائے، پھر اسے ٹھنڈے پانی سے دھو کر دھوپ میں ڈال دیں۔ کپڑوں کے رنگ سورج کی تیز روشنی میں اڑ جانے کا خدشہ ہو تو انہیں سائے میں سکھانا زیادہ مناسب ہے۔ سوکھنے کے بعد اگر کپڑے سکڑے ہوئے لگیں تو تھوڑا تھوڑا کھنچوا کر صحیح کر لیں، پھر استری کریں۔

### امونیا کا استعمال

خانہ داری میں امونیا کا استعمال مختلف طریقوں سے ہوتا ہے مثلاً چاندی اور شیشے کے برتن جس پانی میں دھوئیں۔ اس میں تھوڑا سا امونیا ملا کر صاف کرنے سے نہ صرف اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں بلکہ خشک ہونے کے بعد ان میں چمک بھی آجاتی ہے۔

چاندی کے برتن چمکانے کے لئے چونے میں تھوڑا سا امونیا ملا دیں اور اس میں چاندی کا سامان ڈال کر صاف کریں۔

گرم پانی کی بوتلیں (درد کے لئے استعمال ہونے والی ربڑ کی بوتلیں) کبھی کبھار امونیا ملے پانی سے دھوئیں تو نہ وہ چپکیں گی اور نہ سخت ہوں گی۔

سرخ روشنائی کے داغ اور دھبے اگر کپڑے سے نکالنے ہوں تو امونیا اور پانی سے اسفنج کر کے اسے صاف پانی سے دھولیں۔

> چاکلیٹ اور کوکو کے تازہ دھبے
> گرم پانی کی دھار بلندی سے ڈالنے
> سے دور ہو جاتے ہیں

### بورکس کا استعمال

صفائی کے لئے بورکس بڑی کارآمد چیز ہے۔ بالوں کے برش یا غسل خانے کے برش اگر بورکس ملے پانی سے صاف کئے جائیں تو نہ صرف ان کی چکناہٹ دور ہو گی بلکہ وہ از سر نو نئے معلوم ہوں گے۔

متواتر استعمال سے چائے کی کیتلی کے پیندے میں سفید چونا سا جم جاتا ہے جو آسانی سے صاف نہیں ہوتا۔ اگر اس کیتلی میں دو چمچے بورکس کے ڈال کر اوپر سے ابلتا ہوا پانی ڈال دیں اور تین گھنٹے بعد دھولیں تو کیتلی چمک اٹھے گی۔

### چکنائی کے دھبے

ایسے دھبے جن کا پتہ نہ چلے کہ کس چیز کے ہیں، یوکلپٹس آئل ملنے اور پانی کا اسفنج پھیرنے سے جاتے رہتے ہیں۔ انڈے اور دودھ کے دھبوں کو پہلے ٹھنڈے پانی سے خوب دھولیں، پھر صابن لگا کر گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ چاکلیٹ اور کوکو کے تازہ دھبے گرم پانی کی دھار بلندی سے ڈالنے سے دور ہو جاتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ دھبے پر سہاگہ ملیں اور رات بھر کپڑا ٹھنڈے پانی میں ڈال رہنے دیں۔

# صبح بخیر!

## چلئے، ناشتہ گاہ آپ کی منتظر ہے

درخشاں فاروقی

گھر کا بہتر استعمال کرنا بھی غیر معمولی فن ہے ۔ ماہر تعمیرات آپ کی ضرورتوں اور بجٹ کے مطابق مخصوص رقبے پر چند کمرے، دالان، برآمدہ ٹیرس اور راہداری بنا کے دے دیتا ہے۔ ان دیواروں اور مقاصد کے اعتبار سے مخصوص نوعیت کے کمروں کو آپ خود تخلیقی انداز میں سجاتی سنوارتی ہیں گھر سجانے کے لئے آپس میں تبادلۂ خیال کر کے جمہوری فیصلے کئے جاتے ہیں۔ گھر پورے کنبے کی سلطنت یا راجدھانی ہوا کرتی ہے۔ بچّوں کی ضرورتوں کا احساس کر کے انہیں کشادہ کمرے دیئے جاتے ہیں تا کہ وہ کھیل کود کے ساتھ ساتھ روزمرہ کے امور نبھانے کے لئے خود کو آزاد و خودمختار بھی سمجھیں کیونکہ آپ کے دیئے ہوئے وسائل سے ان کی شخصیت یا تو پروان چڑھے گی یا شکست و ریخت کا شکار ہو رہے گی۔ اسی طرح گھر کے سربراہوں، بزرگوں جن میں خواتین اور مرد دونوں شامل ہیں ان کی ضرورتوں اور آرام کا خیال رکھنا بھی ازبس اہمیت رکھتا ہے۔ گھر ضروری نہیں کہ دس مرلے یا دو ہزار گز پر تعمیر کیا جائے۔ اگر یہ 2 مرلے یا 200 گز پر بھی بنا ہے اور کنبے کی ضرورتوں کی تشفی کرتا ہے تو اسے جنت نظیر کہا جانا چاہئے۔ آج ان سطور میں ذکر ہو جائے ناشتے کے لئے مخصوص کی جانے والی جگہوں کا عام طور پر لوگ کھانے کے کمرے ہی میں ناشتہ کرتے ہیں کیونکہ کھانے کے مقصد کے لئے وہاں ڈائننگ ٹیبل بھی دھری ہے اور مناسب نشستوں کا اہتمام بھی ہوتا ہے۔ کچھ گھروں میں کچن ہی میں ایک جانب چھوٹی سی میز اور دو چار اسٹول اس مقصد کی تکمیل کے لئے رکھ دیئے جاتے ہیں اور کچھ گھروں میں لوگ ناشتے کی ٹرے لئے بیڈ روم میں چلے آتے ہیں، بستر ہی میں بیٹھے بیٹھے چائے پی لیتے ہیں مگر کچھ تہذیب یافتہ گھرانوں میں اس حرکت کو بہت معیوب سمجھا جاتا ہے۔ اگر آپ کے گھر کے کھانے کے کمرے میں وسیع رقبے کی میز بچھی ہو اور نہایت قیمتی شیشے یا لکڑی کا یہ فرنیچر کسی دعوتوں کے وقت استعمال ہوتا ہو تو اسے ایسا ہی رہنے دیں۔ روزانہ جس جگہ ناشتہ کیا جاتا ہے وہ گوشہ اور جگہ پر نقش اور اعلیٰ انداز کی آرائش نہیں چاہتی ورنہ زندگی آسان نہیں رہتی۔ آپ فرنیچر خراب ہونے کے خیال میں گم رہ کر بہت احتیاط سے ہر چیز نکالتی اور رکھتی ہیں مگر صبح ہی صبح لوگ نہ تو کسی طرح کی ذہنی کوفت کا شکار ہونا چاہتے ہیں، نہ ہی پرتکلف انداز میں آغاز کرنا چاہتے ہیں۔ صبح کا وقت Relaxing بھی ہوتا ہے۔ آرائشی حکمت عملی یہ ہے کہ جگہ کی کمیابی کا رونا رونے کے بجائے گھر کے مختلف حصوں کو قابل استعمال بنا لیا جائے۔ یقیناً آپ کے گھر میں بھی کوئی نہ کوئی کونا ایسا ضرور ہوگا جہاں چار کرسیوں کے ساتھ بخوبی سما جانے والی میز رکھی جا سکے اور کہیں نہ کہیں ایسا صوفہ کم بیڈ رکھا جا سکتا ہے جو گنجائش سے زیادہ افراد آ جانے کی صورت میں اپنی اپنی نشستیں آرام سے سنبھال سکیں۔ ورنہ اضافی اسٹولز رکھ کر اس جگہ کو قابل استعمال بنایا جا سکتا ہے۔

گھر ضروری نہیں کہ دس مرلے یا دو ہزار گز پر تعمیر کیا جائے۔ اگر یہ 2 مرلے یا 200 گز پر بھی بنا ہے اور کنبے کی ضرورتوں کی تشفی کرتا ہے تو اسے جنت نظیر کہا جانا چاہئے

### لوکیشن

کچھ گھروں میں کچن اور ڈائننگ روم کے وسطی حصے میں ناشتے کی یہ میز رکھی جا سکتی ہے ورنہ جس کمرے میں گنجائش نکل آ سکتی ہو وہاں اسے رکھ لیجئے۔ یہ آپ کے گھر کا چھوٹا سا آرام دہ مگر ذاتی سا گوشہ ہوتا ہے۔ جہاں سے کچن قریب ہو تو گرما گرم اشیاء لانے کی خاص سہولت رہتی ہے۔

### درودیوار کا رنگ و روغن

عام طور پر گرم اور مرطوب آب و ہوا کے مقامات میں دودھیا رنگوں سے دیواریں رنگی جاتی ہیں یوں تو ان میں ہر رنگ شامل ہوتا ہے لیکن اسے مکینوں کے مزاج سے ہم آہنگ کرتے ہوئے ہلکا کیا جاتا ہے۔ اگر آپ اس گوشے کو حرارت آمیز رنگ سے آراستہ کرنا چاہتے ہیں تو اس کا نفسیاتی اثر یہ ہوتا کہ آپ کی بھوک خوب چمکے گی۔ اگر آپ کسی شوخ اور متضاد رنگ سے بالمقابل نظر آنے والی دیواروں کو رنگنا چاہتے ہیں تو ایسا بھی کر سکتے

ہیں۔ تجربے کے طور پر وال پیپر لگا کر اس گوشے کی خوبصورتی اجاگر کر کے رکھیئے۔ وال پیپر کے انتخاب میں ایک خیال مدنظر رکھئے کہ پیسٹل شیڈز یا پھولوں والے ڈیزائن ہی منتخب کریں وہ دیکھنے میں زیادہ خوبصورت نظر آتے ہیں۔

**فرنیچر**

بہت مہنگا اور نہ بہت ہی واجبی سا فرنیچر لیجئے۔ ناشتہ آپ نے روزانہ اسی جگہ کرنا ہے لہٰذا اس گوشے میں پائیدار اور مضبوط فرنیچر رکھئے اگر پشت پر کسی جگہ کھڑکی اور ناشتہ کرتے وقت آپ کی نظر صحن یا لان میں رکھی رنگا رنگ پھولوں کے پودوں اور ہریالی پر مرکوز ہو تو کیا کہنے۔ آپ خود کو ترو تازہ محسوس کریں گے۔ اگر آپ کو کتب بینی کا شوق ہے تو دیواری الماری یا ریکس کی شکل میں اپنی پسندیدہ کتابیں وہاں رکھ سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو کھاتے وقت اخبار یا کتاب کے مطالعے کی عادت ہوتی ہے وہ اس وقت بیٹھے عزیز و اقارب سے باتیں نہیں کرتے بالفرض آپ کو ایسی ہی عادت ہے تو کوئی بات نہیں۔ آپ کتاب اٹھائیے اور مطالعہ کرتے جائیے۔ لیکن اگر آپ کے ہاں مہمانوں کا قیام ہے اور وہ آپ کے ساتھ ناشتے کی میز پر براجمان رہیں تو چند ساعتوں کے لئے اس عادت کو ترک کیجئے اور اپنے مہمانوں کا ساتھ دیجئے۔ ان سے خوشگوار موڈ میں ہلکی پھلکی باتیں کیجئے۔ بچے بیٹھے ہوں تو ان کے شور سے پریشان ہونے کا تاثر نہ دیں بلکہ آپ بھی ہلا گلا کریں۔ خیال رہے کہ آپ کی کافی ٹیبل بکس بہت قیمتی ہوسکتی ہیں اس لئے انہیں بچوں کی پہنچ سے قدرے دور ہی رکھیں۔ دیواری ریک پر موم بتیوں کا اسٹینڈ یا کرسٹل آرٹ کا کوئی پیس رکھ دیں۔ اس گوشے کا جمالیاتی حسن دو آتشہ ہو جائے گا۔

**روشنی**

ناشتے کے لئے مخصوص کردہ یہ خوبصورت گوشہ آپ شام کی چائے کے لئے بھی استعمال کرسکتے ہیں لہٰذا اس جگہ مدھم کردینے والی روشنی بھی آویزاں کردیں تو مضائقہ نہیں اور اگر آپ کوئی مختصر رقبہ گھیرنے والا فانوس نصب کروانا چاہیں تو وہ بھی یہاں موزوں رہے گا۔ اگر آپ کی میز گلاس ٹاپ کی ہے تو روشنی زیادہ مقدار میں منعکس ہوگی۔ اس لئے ڈمر کا استعمال کرکے روشنی کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

> ناشتے کے لئے مخصوص کردہ یہ خوبصورت گوشہ آپ شام کی چائے کے لئے بھی استعمال کرسکتے ہیں لہٰذا اس جگہ مدھم کردینے والی روشنی بھی آویزاں کردیں تو مضائقہ نہیں

**ناشتہ گاہ کو آراستہ کرنا کیوں ضروری ہے؟**

ناشتے کے لئے مخصوص کئے جانے والے گوشے کو سادہ نہ رہنے دیں بلکہ اسے دل آویز پردوں، چقوں یا وینشن بلائینڈز، تازہ اور مصنوعی پھولوں کے Vases یا لٹکنے والی پھولوں یا بیلوں کی باسکٹوں، عمدہ سے میز پوش تصویروں کے فریموں یا دیگر آرائشی اشیاء سے سجا کر فنکارانہ دلچسپیوں کا بھرپور مظاہرہ کریں۔ اس آرائش سے آپ کے جمالیاتی ذوق کی ترجمانی ہوتی ہے۔ غرضیکہ ناشتے کے لئے مخصوص گوشے کے حدود اربع کو سجانے کے کوئی مخصوص اصول و ضوابط نہیں ہیں۔ گھر کا ہر گوشہ تخلیقی انداز میں سجا کر آپ دراصل اپنی شخصیت کا تعارف کرواتی ہیں کہ آپ اندر سے کیسا جمالیاتی ذوق رکھتی ہیں۔ آپ کا گھر آپ کی پہچان ہوتا ہے یہ اچھا ہو، معمولی ہو یا غیر معمولی طور پر خوبصورت جمالیاتی اظہار کرتا ہو سب کچھ آپ پر منحصر ہے۔

# گارڈن کرافٹ

## چھٹی کے دن منفرد انداز کا گملا بنانا بہت آسان

عادل حسن

اس بار ہم آپ کو باغبانی کی حوالے سے ایک اچھوتے پروجیکٹ کے بارے میں کچھ معلومات دینا چاہتے ہیں، اس پر ہم نے خود کام کیا۔ اس خوبصورت شاہکار کو دیکھ کر سبزے سے محبت کرنے والے ساتھی دنگ رہ جائیں گے۔ ہمیں خوشی ہے کہ اب ہمارا یہ تجربہ محدود نہیں رہے گا بلکہ آپ بھی ایسا ہی یا اس سے بھی زیادہ منفرد انداز کا گملا بنا سکیں گے۔

### یہ کرسی ہے یا گملا؟

ہمارے گھر کے اسٹور میں یہ اکلوتی کرسی عرصے سے پڑی تھی اور سچ پوچھیے تو ہمیں کھٹک بھی رہی تھی بالآخر ہم نے چھٹی کے دن اسے قابل استعمال بنانے کے لئے ذہن پر زور ڈالا، پھر اچانک ہمارے دماغ میں یہ انوکھا خیال آنے لگا۔ کیکٹس کے پودے ہمارے گھر کے پچھواڑے لگے ہوئے تھے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ کانٹے دار صحرائی پودے اس مقصد کے لئے درست انتخاب ثابت ہوئے۔

اگر آپ کے پاس ایسی کرسی موجود ہے جو استعمال میں نہیں آرہی ہے یا پھر کسی پرانی کرسی پر آپ اپنے من پسند کنٹراسٹ رنگوں کا پینٹ کر کے اسے نیا بنا سکتے ہیں۔

### طریقہ کار

1- کرسی کو گملا بنانے کا پہلا مرحلہ یہ ہے کہ ہم نے آری مشین سے کرسی کی سیٹ کے بیچ کے حصے کو سائیڈوں سے 2 انچ چھوڑ کر کاٹ لیا۔

2- اس کے بعد سیٹ کے سائز سے قدرے بڑے مستطیل نما باریک جالی کے دو ٹکڑے قینچی سے کاٹے اور پھر ایک ٹکڑے کو سیٹ کے ساتھ کچھ اس طرح سے منسلک کر دیا کہ اس کا ایک پیالہ سا بن گیا۔

3- اب دوسرا جالی کا ٹکڑا خالی سائیڈ پر رکھ کر پیلے رنگ کا پیس اوپر سے رکھا اور چاروں کونوں پر ڈرل مشین سے سوراخ کر کے اسکرو لگا دیئے تاکہ یہ اور بھی زیادہ مضبوط ہو جائے۔

4- گملا مکمل ہو گیا اب مٹی اور کھاد کو اچھی طرح سے ملا کر پانی سے تر کر دیا۔ اسے کرسی کے درمیان لگے ہوئے جنگلے نما پیالے میں بھر دیا۔

5- آرٹ کرافٹ کا آخری قدم ہے اس تیار گملے میں پودوں کے گل بوٹے سجانا۔ ہم نے چھوٹے کیکٹس، Cacti اور Basset کا انتخاب کیا ہے۔ لیکن آپ اپنی سہولت کے مطابق آسانی سے دستیاب ہونے والے چھوٹے سائز کے مختلف قسموں کے پودے لگا سکتے ہیں۔

آپ کسی اور طرح کا گارڈن کرافٹ بھی ترتیب دے سکتے ہیں۔ تو پھر دیر کس بات کی، آنے والی چھٹی کے دن سبزے کا خوبصورت شاہکار بنانے کی منصوبہ بندی کیجئے ماحول دوست گھر میں رہیئے اور دوستوں سے داد وصول کیجئے۔

# بچے کا قد کیسے بڑھے گا؟

## 9 مفروضے/ایک حقیقت

اُمّ حیا فاروقی

والدین چاہتے ہیں کہ بچے صحت مند رہیں اور قدرتی طریقے سے بڑھتے رہیں۔ حفاظتی ٹیکوں کے دورانیے کے مکمل ہونے کے بعد ذمہ داری ختم نہیں ہوجاتی۔ عمر کے مختلف حصوں میں جسمانی بڑھوتری اور وزن یا قد بڑھنے کی رفتار کے لئے ڈاکٹروں سے رابطے میں رہنا اہم ذمہ داری ہوتی ہے۔ بزرگوں کی کہاوتوں، تجربوں اور ماضی کے بعض مفروضوں پر دھیان دیتے ہوئے جدید تحقیق سے فائدہ اٹھانا بھی والدین کا فریضہ بن جاتا ہے۔ آپ ہی آپ سمجھ آنے لگتے ہیں کئی مسائل کے حل اور ہم جت جاتے ہیں اپنے بچوں کی بہتر پرورش کرنے میں۔ ویسے عام خیال یہی ہے کہ بچے کو متوازن غذا، جسمانی حرکات وسکنات کی آزادی جن میں کھیل کود کی سرگرمیاں شامل ہوتی ہیں اور وقت پر سونا جاگنا بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔

### 1۔ زیادہ دودھ قد بڑھاتا ہے

بہتر غذائیت صحت کی ضامن ہوتی ہے، یہ کون نہیں جانتا لیکن زیادہ مقدار میں دودھ پینا کرشماتی عمل نہیں ہے۔ اگر بچے کی روزمرہ کی ڈائٹ بہتر ہو اور دودھ کے علاوہ بھی مختلف ذرائع سے کیلشیم،

آج کل بچے والدین سے لمبے بھی ہو رہے ہیں کیونکہ اب کھیلوں کی سرگرمیاں بڑھ گئی ہیں

وٹامنز اور معدنیات ملتے رہیں تو مجموعی طور پر صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ دودھ ضرور پلائیں کیونکہ یہ ہڈیوں کی افزائش اور مضبوطی کے لئے بہترین جزو ہے لیکن دودھ پر انحصار تو مولود بچے ہی کرسکتے ہیں۔ اسکول جانے کی عمر تک بچوں کو ٹھوس غذا کا عادی ہونا ہوتا ہے اور اکثر بچے دودھ پینے کے چور ہونے لگتے ہیں اگر والدین یہ عادت چھڑوا سکیں تو بہتر ہے۔

### 2۔ دودھ سے بنے سپلیمنٹس قد بڑھاتے ہیں

یہ مفروضہ بھی غلط ہے، بچوں کی محبت میں سنجیدہ ہو کر والدین ایسے تمام حربے آزماتے ہیں جن سے صحت کی بہتری متوقع ہوسکتی ہے۔ دودھ کے سپلیمنٹس میں پروٹی[illegible] کے علاوہ وٹامنز اور معدنیات شامل کئے جاتے ہیں۔ یہ اجزاءِ غذائی کمی کو دور کرتے ہیں اور اگر آپ کسی وجہ [illegible] متوازن غذاء مہیا نہ کر پا رہے ہوں تو اضافی وٹامنز یہ خلاء پُر کرسکتے ہیں۔ تاہم یہ مصنوعی سپلیمنٹس زیادہ مقدار م[illegible] استعمال نہیں کئے جانے چاہئیں۔

### 3۔ کمزور بینائی کا طبی علاج گاجر نہیں

گاجر میں شامل وٹامن A اور بیٹا کیروٹین بینائی کو تحفظ دیتے ہیں اور آنکھو[illegible] کی صحت بحال رکھتے ہیں، لیکن اگر آپ کے بچے کی بینائی کمزور ہوچکی [illegible] آپ اسے واپس یا مکمل طور پر بحال نہیں کرسکتے، البتہ مزید بگاڑ سے بچا[illegible] ہیں۔ ویژن کی بہتری کے لئے آپ کو آنکھوں کے مخصوص ڈاکٹر اور بھر[illegible] علاج پر توجہ دینی پڑتی ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ آپ گاجر کھانا چھ[illegible] دیں۔ نہیں کھائیں گے تو ایک اہم وٹامن سے محروم ہو کر صحت بگڑنے کا امکان ہے۔

### 4۔ بھرپور نیند لینا صحت کی نشانی ہے

ہر بچے کو کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہئے۔ مونٹیسوری یا نرسری جانے والے بچوں کو علی الصبح بیدار نہیں ہونا ہوتا۔ ان کا اسکو[illegible] 8 بجے نہیں شروع ہوتا چنانچہ وہ طویل نیند لے سکتے ہیں۔ پرائمری اور سیکنڈری کے طلباء وطالبات کو رات جگے کر[illegible] سے پرہیز کرنا چاہئے، یہ انہی کے حق میں بہتر ہے۔ اگر قد بڑھانا ہے اور صحت مند رہنا ہے تو جلدی سونے کی عاد[illegible] ضروری ہے۔ بھرپور نیند لینے میں سائنسی حکمت یہ ہے کہ جسم کے ہارمونز اس دوران تبدیل ہوتے ہیں۔ جو [illegible] طبیعت کی خرابی کے باعث یا ذہنی تفکرات کی وجہ سے اچھی نیند نہیں لے سکتے وہ اگلے روز نڈھال ہوتے ہیں اور اسکو[illegible] میں ان کی تعلیمی کارکردگی بھی ناقص ہوتی ہے۔ اچھی اٹھان کے لئے اچھی نیند بے حد ضروری ہے۔

### 5۔ بچے کا لٹکنا اُسے بڑا کردے گا

اُچھلنا، کودنا، دوڑنا، بھاگنا سب اچھی ورزشیں ہیں۔ ان سے عضلات مضبوط ہوتے ہیں، جسم میں آکسیجن پہنچتی [illegible] خون رواں ہوتا ہے۔ لیکن ہڈیوں کی افزائش یا بڑھوتری اس طرح نہیں ہوتی۔ بچے کو ورزش ضرور کروائیے تا کہ جسم[illegible] مینابولزم بہتر ہو۔ لٹکنا بہتر ورزش ہے مگر اس یقین کے ساتھ نہ کرائیں کہ اس سے بچے کا قد بڑا ہو جائے گا۔

### 6۔ تیراکی بھی ورزش کی ایک قسم ہے

تیراکی عضلات کی اینٹھن دور کرنے، تناؤ ختم کرنے اور عضلات کے پھیلاؤ میں مددگار ورزش ہے اس سے فربہ بچے اسمارٹ ہونے لگتے ہیں۔ یہ جسم کے اعضاء اور خدوخال کو متوازن کردیتی ہے۔ موٹے بچے پرکشش نہیں ہوتے خاص کر پرائمری یا سیکنڈری والے طلباء وطالبات کو چھریرا اور چاک وچوبند نظر آنا چاہیے۔ تیراکی وزن بڑھنے سے روکنے والی ورزش یوں ہے کہ تیراک بچے کو بازوؤں اور ٹانگوں کی بھرپور طاقت کے ساتھ پانی کو ہٹا کر آگے بڑھنے یا پیچھے دھکیلنے کی مشق کرنی ہوتی ہے۔ اضافی توانائی کے ساتھ کی جانے والی ورزش سانس اور سینے کی تکلیف کا سدِباب کرتی ہے، سانس کا دورانیہ بڑھتا ہے، پھیپھڑوں کی مضبوطی سے آکسیجن خون تک پہنچتی ہے، چنانچہ بچوں کو تیراکی ضرور سکھانی چاہیے اور موقع ملے تو بڑوں کو یہ ورزش کرنی چاہیے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سروائیکل کے عارضے میں مبتلا افراد کو دواؤں کے ساتھ تیراکی پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

### 7۔ گلے کے بڑھے ہوئے غدود۔ Tonsils سرجری سے نکلوانا مفید نہیں

جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ گلے کے ان غدودوں کو سرجری کی مدد سے نکلوانا مفید نہیں نہ ہی ناک کی بڑھتی ہوئی ہڈی کا علاج آپریشن ہی ہے۔ تاہم اس ضمن میں دو سے تین ماہرین سے مشورہ ضروری ہے لیکن ان غدودوں سے قد کے بڑھنے یا نہ بڑھنے کا براہ راست کوئی تعلق نہیں، لہٰذا یہ بھی مفروضہ ہے۔ البتہ Tonsils کو ادویات کی مدد سے بھی ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

### 8۔ وٹامن C ٹھنڈ سے ہونے والی بیماری کو دے آرام

یہ مفروضہ کسی حد تک درست بھی ہے۔ بدلتے ہوئے موسم میں قدرت نے بھی سٹرس فروٹس کی وسیع تر ورائٹی عطا کی، اس کی نعمتوں کا شکر ادا کرکے انہیں استعمال کیا جائے اور قدرتی طریقے سے جسم کا مدافعتی نظام برقرار رکھا جائے۔ تاہم دوسری جانب جب ایک مرتبہ ٹھنڈ سے فلو یا بخار آجائے تو وٹامن C کا کیپسول سوفیصدی فوری طور پر کرشمہ نہیں دکھا سکتا، پھر وائرل اپنی میعاد پوری کرتا ہے۔

### 9۔ گھڑسواری قد بڑھاتی ہے

پرانے وقتوں میں خیال تھا کہ بچہ گھڑسواری کرتے وقت اپنی ٹانگوں کی ہڈیوں کا بھرپور طریقے سے استعمال کرتا ہے۔ بچے میں وٹامن D کی کمی اس طرح سے دور ہوسکتی ہے کہ وہ دھوپ میں ایک ڈیڑھ گھنٹہ گھوڑا دوڑائے اور جسم کی مکمل توانائی اس عمل میں صرف کرے۔

دیکھنے میں آیا ہے کہ جن بچوں کی وٹامن D اور کیلشیم کی کمی کے باعث ٹانگیں کمزور ہوتی ہیں وہ دلجمعی سے گھڑسواری کر ہی نہیں پاتے، بہت جلد تھکتے اور اکتا جاتے ہیں۔ چنانچہ قد بڑھنے یا نہ بڑھنے کا تعلق نہیں بنتا۔

### مسئلے کا حل کیا ہے؟

آج کل بچے والدین سے لمبے بھی ہورہے ہیں کیونکہ اب کھیلوں کی سرگرمیاں بڑھ گئی ہیں لیکن قد بڑھنے کی رفتار کا تیز یا سست ہونا جینز کی حالت پر منحصر ہے۔ والدین میں سے کوئی ایک فریق دبلا پتلا ہے یا موٹا، کوئی پست قامت ہے یا خوش قامت؟ بچے اپنی حالتوں میں جینز کے محرکات قبول کرتے ہیں مگر بچہ ماں کی جینز کی توانائی وصول کرتا ہے یا باپ کی، توانا جینز کے زیر اثر آگیا ہے۔ یہ ہے دراصل ایسی صورتحال جو فطری طور پر سامنے آتی ہے۔

میرجز کے اثرات نسل در نسل محسوس کئے جاتے ہیں، اس لئے سمجھدار لوگ کزن میرجز کے حق میں نہیں رہے اور یہ تاویل درست ہے کہ خاندان در خاندان اور نسل در نسل چلنے والی بیماریاں جینز کو کمزور بنا رہی ہیں۔ ذہنی، جسمانی معذوری کے علاوہ خون کے مرض تھیلیسیمیا بھی ایک موروثی بیماری ہے۔ اگر ہم نسلوں کی بقاء پر تو سمجھوتوں کو حاوی نہ کریں اور خاندانوں میں آپس کی شادیوں کی روایت سے ہٹیں اور اگر یہ رشتہ بہت ضروری ہو تو کم از کم زوجین کا شادی سے پہلے خون کا معائنہ کروالیں تاکہ بیماری کے اثرات کا اندازہ پہلے سے ہوجائے اور آئندہ نسلوں کو تھیلیسیمیا کی منتقلی روکی جاسکے۔

> بچہ فطری طور پر ماں کی جینز سے توانائی وصول کرتا ہے یا باپ کی توانا جینز کے زیر اثر آجاتا ہے

اس کے ساتھ ساتھ بہتر غذائیت پر مشتمل متوازن خوراک کا حصول یقینی بنانا مثبت نتائج دیتا ہے۔

اگر ہماری غذا میں معدنی مرکبات، زنک، کاپر، سیلینیم اور وٹامنز خصوصاً وٹامن C, E, A موجود ہوں مٹر، مچھلی، دودھ، چنے، لہسن، گاجر، سفید تل اور سٹرس فروٹس شامل ہوں تو بدلتا موسم کسی وائرل انفیکشن سے کم ہی متاثر کرسکتا ہے۔

# کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

**آج کل مکھیاں بہت آنے لگی ہیں، خاص طور پر کھانے کی میز پر ہوں تو بڑی شرمندگی ہوتی ہے، کوئی گھریلو ٹپ بتادیں؟**
**عافیہ رحمٰن... لاہور**

کچن کاؤنٹر اور کھانے کی میز کو اچھی طرح صاف کرنے کے بعد گیلے کپڑے پر نمک چھڑک کر چند منٹ کے بعد اس سے کاؤنٹر اور ٹیبل صاف کرلیجئے۔ کھانا سرو کرنے کے بعد ایک کانچ کی پیالی میں ٹھنڈا پانی چند آئس کیوبز اور چوپ کی ہوئی پودینے کی پتیاں ڈال کر ساتھ میں رکھ لیں، کھانے کے دوران مکھیاں نہیں آئیں گی۔

**مسکارا اور لائنر خشک ہوجائیں تو کیسے ٹھیک کئے جاسکتے ہیں؟**
**صائمہ وجاہت۔ فیصل آباد**

برائے مہربانی انہیں نرم کرنے کے بجائے ضائع کردیں، ایسی چیزیں خراب ہوجائیں تو انہیں ہرگز استعمال مت کیجئے، یہ آپ کی آنکھوں سے زیادہ قیمتی نہیں ہوتے۔

**میری عمر 35 برس ہے لیکن چہرے سے بہت زیادہ بڑی لگتی ہوں، آنکھوں کے کناروں کی طرف لکیریں پڑ گئی ہیں، چہرہ بجھا بجھا رہتا ہے؟**
**اقصیٰ عالمگیر... کوئٹہ**

چہرے کی تازگی کے لئے 1/2 لیموں اور 1/4 پیالی اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کیا ہوا دودھ لیجئے، لیموں کو دودھ میں ڈبو کر نیچے سے اوپر کی سمت تمام چہرے پر آہستہ آہستہ ملئے۔ لیموں کو دوبارہ دودھ میں ڈبوئیں اور پھر اسی طرح چہرے پر ملیں، یہاں تک کہ تمام دودھ ختم ہوجائے۔ اب آنکھیں بند کرکے 10 منٹ تک اسے خشک ہونے دیں۔ اس دوران چلنے پھرنے اور بات چیت کرنے سے مکمل گریز کیجئے۔ خشک ہونے پر ایک چھوٹے تولئے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر ہلکا سا نچوڑ لیں اور اس سے چہرہ ڈھانپ لیں۔ 3-4 سیکنڈ بعد اسی تولیے سے چہرہ صاف کرلیں۔ ٹھنڈے پانی سے منہ دھو کر نرم تولیے سے خشک کرلیں۔ یہ عمل ہفتہ میں 2 سے 3 مرتبہ ضرور کیجئے، چند دنوں میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ چہرہ بجھا بجھا رہنے کی وجہ اداسی بھی ہوسکتی ہے خود کو خوش رکھنے کی بہترین ترکیب ہے دوسروں میں خوشیاں بانٹنا، آزما کر دیکھئے۔ آرام اور متوازن غذا کے استعمال کا اہتمام کیجئے۔ اگر چائے، کافی زیادہ استعمال کرتی ہیں تو اس میں بھی تھوڑی کمی کیجئے، بہت فائدہ ہوگا۔

**میرے تین بچے ہیں درمیان والے بچے کی طرف سے بہت پریشان ہوں، بہت ضدی ہے روز اس کی طرف سے کوئی نہ کوئی پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ چھوٹے بچے کی عمر 6 ماہ ہے گھر کا سارا کام خود کرتی ہوں، اتنا وقت نہیں ملتا کہ اس کے پیدا کئے ہوئے مسائل حل کرتی رہوں۔**
**عظمیٰ شفیق... جہلم**

آپ نے مسائل کی واضح نشاندہی تو نہیں کی لیکن اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کے بچے کو توجہ کی ضرورت ہے اور اس کے لئے بہت زیادہ وقت کی نہیں بلکہ کوالٹی ٹائم کی ضرورت ہے۔ انہیں اپنے قریب رکھئے، اگر ہوسکے تو چھوٹے چھوٹے کام کرنے کو کہئے، بہت شکریہ کہئے اور اس کی حوصلہ افزائی کیجئے۔ ماں کا لمس اولاد کے لئے سب سے بڑی دوا ہے۔ ننھے شیر خوار کی موجودگی میں بڑے بچے وقتی طور پر ماں سے دور ہوجاتے ہیں اور بعض بچوں کے لئے یہ بڑا صدمہ ہوتا ہے، لہٰذا جب بھی وقت ملے ان کا ہاتھ تھام کر اعتماد برقرار رکھنے کی کوشش کیجئے۔ بظاہر معمولی نظر آنے والی یہ چیزیں معصوم بچوں کے لئے بہت اہم ہوا کرتی ہیں، ہوسکے تو قریبی ڈاکٹر سے معائنہ ضرور کروالیجئے، بسا اوقات صحت سے متعلق مسائل خصوصاً پیٹ کے کیڑے وغیرہ ہونے سے بھی بچے کے مزاج میں تبدیلی رونما ہوسکتی ہے۔ خاطر خواہ نتائج حاصل نہ ہوں تو ماہر نفسیات کی مدد حاصل کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔

**دانتوں پر سیاہ دھبے ہوں اور کسی بھی ٹوتھ پیسٹ سے نہ جاتے ہوں تو ان دھبوں کو دور کرنے کا حل کیا ہوگا۔**
**رابعہ بصری... جھنگ صدر**

دانتوں پر سیاہ دھبوں

کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔

1۔ آئرن کے سیرپ کا استعمال، اس صورت میں معالج سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔

2۔ دوسری دانتوں پر جمنے والی ٹارٹر کی تہہ بھی ہوسکتی۔ اس کے لئے دانتوں کے مستند ڈاکٹر کی خدمات حاصل کیجئے۔ وٹامن C مجموعی صحت کے لئے اہم ہونے کے ساتھ ساتھ دانتوں کے لئے بھی اہم ہے۔ ہفتہ پندرہ دن میں اپنا ٹوتھ پیسٹ برش دھو کر لیموں کے رس میں بھگوئیں اور پھر ٹوتھ پیسٹ لگا کر دانت صاف کیجئے۔ ہمیشہ نرم ریشوں والے ٹوتھ برش کا انتخاب کیجئے، کیونکہ دانتوں کی غیر ہموار سطح ٹارٹر جمع ہونے میں زیادہ مددگار ہوتی ہے۔ لہٰذا سخت ریشوں والے ٹوتھ برش کے استعمال سے گریز کیجئے۔ (رابعہ آپ سے گزارش ہے کہ خط میں پوچھے گئے دوسرے دونوں سوالات کے سلسلے میں مستند معالج کی ہدایات پر عمل کیجئے)۔

**باجرے کی روٹی کیسے بنتی ہے۔ ایک مرتبہ کوشش کی تھی لیکن سارا آٹا بکھر گیا تھا کوئی آسان طریقہ بتا دیں؟**

**لبنیٰ عنایت... حیدرآباد**

باجرے کے آٹے میں گندم کا آٹا ملا کر روٹی بنائیے، آسانی سے بن جائے گی۔ چاہیں تو مکئی، گندم اور باجرے کے آٹے میں تھوڑا سا بیسن ملا کر روٹی یا پراٹھا تیار کیجئے، یہ غذائیت سے بھرپور اور انتہائی خوش ذائقہ ہوتا ہے۔

**آپ نے مائیکرو ویو اوون صاف کرنے کا طریقہ بتایا تھا بہت ہی آسان ہے، کیا گیس اوون کو اندر سے صاف کرنے کا بھی ایسا ہی کوئی طریقہ ہوتا ہے، ضرور بتائیے؟**

**شائستہ کمال... اسلام آباد**

جی ہاں کیوں نہیں، اوون کا بجلی کا پلگ سوکٹ سے نکال دیں۔ گیس کی نوب بند کریں اور چھوٹے برتن میں امونیا ڈال کر اوون میں رکھ کر اس کا دروازہ بند کردیں۔ صبح تمام چکنائی وغیرہ آسانی سے صاف ہوجائے گی۔ اس کے لئے گیلا تولیہ وغیرہ استعمال کرسکتی ہیں۔

**لکڑی کے براؤن پالش والے سائیڈ بورڈ پر پانی کا نشان آگیا ہے۔ پلیز کوئی حل ہو تو ضرور بتادیں؟**

**قرۃ العین... عمرکوٹ**

صرف نشان والے حصے پر ہلکا سا مایونیز لگا کر نرم کپڑے سے صاف کردیں کسی حد تک فرنیچر کے نیچے براؤن رنگ سے ہم رنگ شیڈ آ جائے گا۔

**کسٹرڈ پر کریم سے ڈیزائن بنانا چاہتی ہوں لیکن مجھ سے کریم کی آئسنگ صحیح نہیں بنتی۔ امبر اقبال... ملتان**

کسی اچھے برانڈ کی 200 گرام کریم کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں۔ اب بالکل صاف اور خشک باؤل میں ڈال کر بیٹ کریں اور درمیان میں ایک چائے کا چمچ چینی شامل کردیں۔ دوبارہ بیٹ کرنے کے بعد فریج میں رکھ دیں۔ تھوڑی دیر بعد بیٹ کرنے پر وہ پھول کر تیار ہوجائے گی۔ پاپنگ بیگ میں ڈال کر اپنی پسند کے ڈیزائن بنائیں۔ دراصل کریم کی کوالٹی اور اس کا ٹھنڈا ہونا ضروری ہے۔ آپ چاہیں تو برف سے بھرے باؤل پر کریم کا باؤل رکھ کر بھی کریم کو وپ کرسکتی ہیں۔ اس طرح فریج میں نہیں رکھنا پڑے گا اور اگر آپ فریش کریم جو کہ فریش ڈیری کریم بھی کہلاتی ہے استعمال کرنا چاہیں تو ٹھنڈی کی ہوئی ایک کپ کریم میں 2 کھانے کے چمچے آئسنگ شوگر ملا کر وپ کیجئے۔

**بالوں میں لگانے کے لئے مہندی تیار کرتے وقت اس میں کیا ملایا جائے کہ رنگ بھی اچھا آئے اور بال روکھے پن سے محفوظ رہیں۔**

**سدرہ امام... کراچی**

بالوں میں لگانے کے لئے مہندی تیار کرتے وقت اس میں ایک انڈہ، 2 کھانے کے چمچے ناریل یا سرسوں کا تیل شامل کیجئے، چاہیں تو ایک چائے کا چمچہ کلونجی، 6-4 عدد لونگیں باریک پیس کر ملائیں یا پھر ایک کھانے کا چمچہ کافی شامل کریں۔ نیم گرم چائے کے پانی سے مہندی گھولیں اور لگائیں، رنگ بھی خوبصورت آئے گا اور بال بھی روکھے نہیں ہوں گے۔

# ایک محفل Patio میں سجالیں

## نشست نما اس جگہ کو کئی انداز سے استعمال کیا جاسکتا ہے

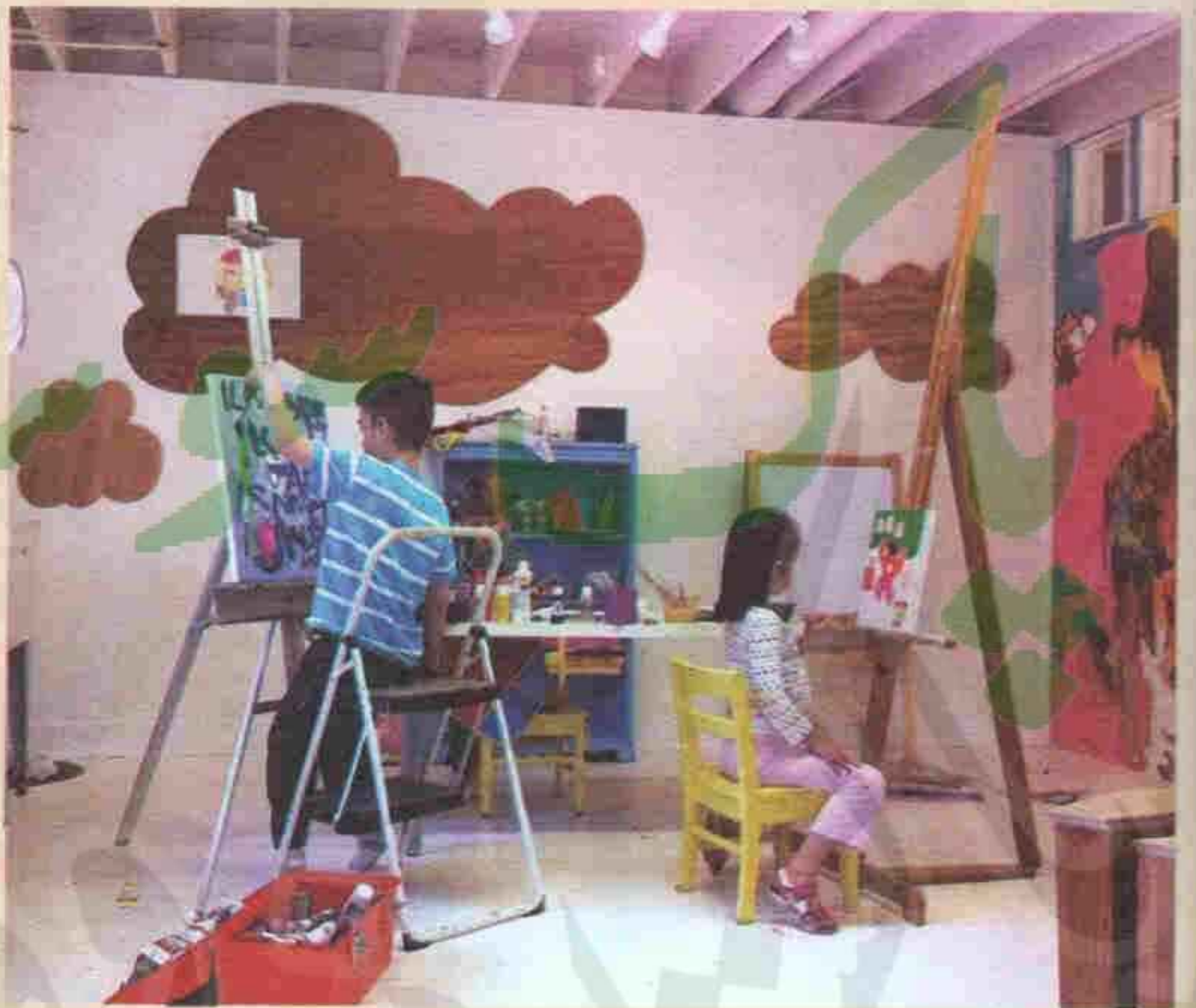
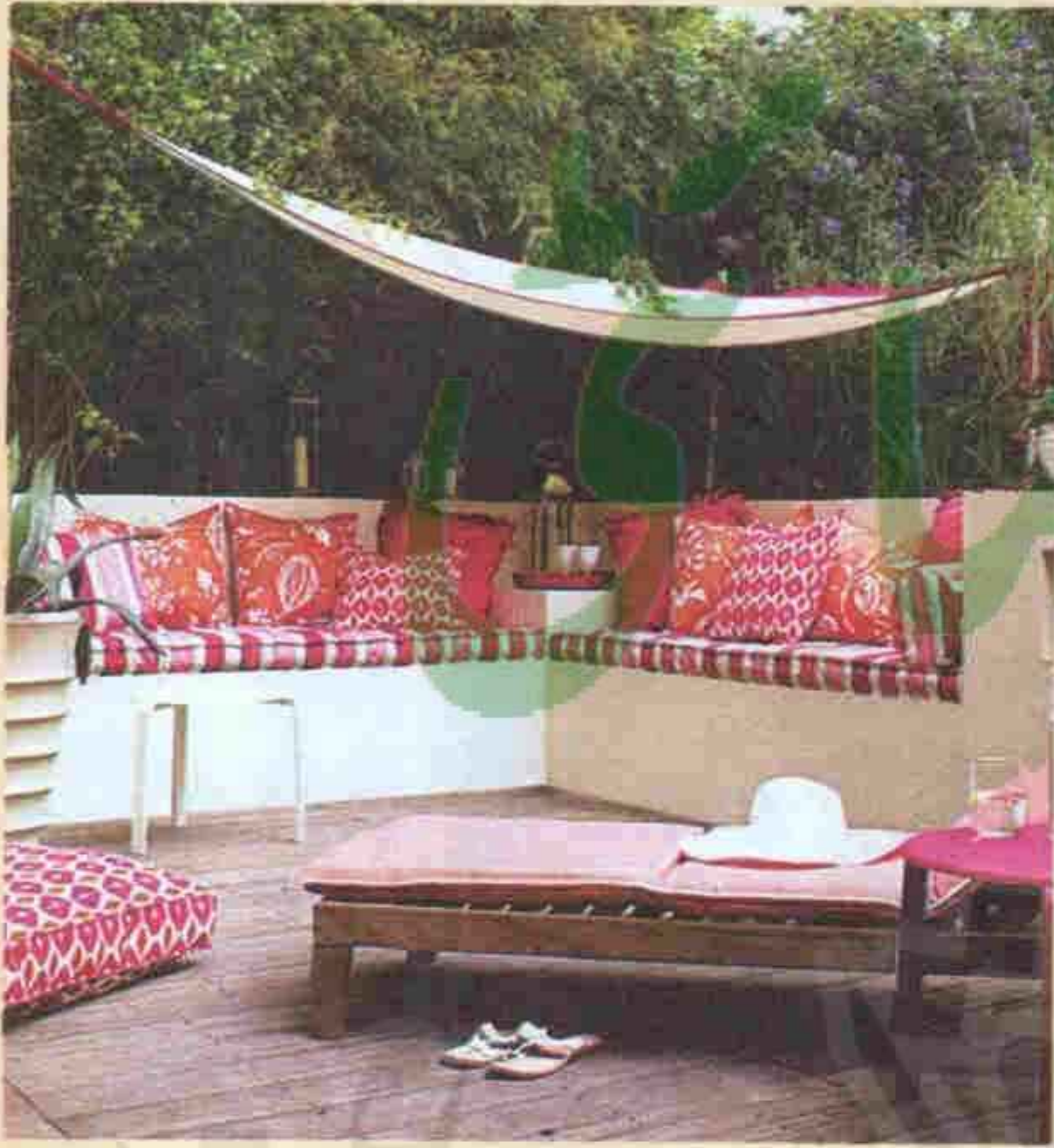
Patio گھر کے اطراف میں صحن کو کہتے ہیں۔ یہ اسپینش لفظ ہے۔ یہ انگریزی میں گھر کے احاطے میں واقع courtyard بھی کہلاتا ہے۔ جو گھر کی بیرونی دیواروں کے اندر ایک مخصوص گوشہ ہوتا ہے جسے جدید اور روایتی طرز تعمیر کا مجموعہ کہنا چاہئے۔ کچھ ماہر تعمیرات مکانوں کے صدر دروازوں سے چند فرلانگ کے فاصلے پر عام فرش سے پانچ چھ انچ اونچی زمین پر گویا ایک اسٹیج سی بنا دیتے ہیں، جسے دُور سے دیکھا جائے تو نشست سے بھی معلوم ہوتی ہے۔ اس نشست نما جگہ کو کئی انداز سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گویا یہ جگہ ایک سے زائد مقاصد کے لئے استعمال میں لائی جاسکتی ہے۔

### کھانا کھانے کی جگہ کے طور پر

اس تصوراتی سی جگہ کو پُر کیف بنانا ہو تو یہاں آؤٹ ڈور کچن اور کھانے کی جگہ بنایا جاسکتا ہے۔ ہر وقت کمرے میں پُر تکلف دعوتوں کا مزا نہیں آتا، کبھی کبھار باربی کیو گرل کا پروگرام بنائیے۔ اپنا گیس کنکشن اس رخ سے لگوائیے کہ باہر چولہا فٹ ہوسکے۔ اسے لینٹرنز یا دیوار میں نصب روشنیوں سے جگمگائیے، پکنک کا ماحول بنالیجئے۔ اب تو سیکورٹی کے ایسے گھمبیر مسائل ہوگئے ہیں کہ فیملی کے ساتھ دُور دراز سیر و تفریح کے لئے جانا خطرے سے خالی نہیں۔ اس Patio کو ایک اسٹائل دے کر بے رونق سی جگہ کو آباد کیا جاسکتا ہے۔ باقی دو چار بے تکلف احباب اور بچوں کے دوست ہلا گلا کرنے یا رونق لگانے کے لئے کافی ہوں گے۔ محفل کی محفل سجے گی، لذت کام و دہن کا دور چلے گا اور یاد رکھئے خوش رہنے کا یہ وقت پھر نہ جانے کب لوٹ کے آئے۔

یہاں جھولا رکھا جاسکتا ہے یا کین کا فرنیچر رکھ کے شام کی چائے کے لئے یہ گوشہ مخصوص کیا جاسکتا ہے

### بچوں کا پلے ایریا

بچے کھیلتے کھیلتے چوٹ لگا بیٹھیں تو ان کے بہلاوے اور دلاسے کے لئے بڑے کہتے ہیں کوئی بات نہیں چیونٹی کو چوٹ لگی یا بچے تو گرتے پڑتے ہی بڑے ہوتے ہیں، مگر ٹھہرئیے! آپ ماں ہیں، آپ ایسے حالات ہی پیدا نہ ہونے دیں کہ بچہ گرے تو بری طرح زخمی ہو۔ Patio پر روزانہ صفائی کروائیں اور جب بچے کھیلیں تو زخمی کردینے والی کوئی نوکدار یا کھردری چیز قریب نہ رکھی رہے۔ بچے اپنا منی بلیک بورڈ باہر لے جانا چاہیں تو روکیں مت، پلاسٹک کی کرسیاں اور ٹیبل بھی وہیں رکھوا دیں تاکہ وہ اپنے انداز سے کھیل کود لیں، مگر کوشش کریں کہ مغرب سے پہلے پہلے وہ کمروں میں واپس آجائیں۔ خاص طور پر ایسے گھروں میں جہاں تازہ پودے رکھے ہیں یا لان بھی ہو تو وہاں شام میں مچھروں کی بہتات کو روکنا بھی کٹھن ہوسکتا ہے۔ اپنے بچوں کے جسموں پر mosquito repellent ضرور لگا دیا کریں، لیکن جس بچے کو دمے یا سانس کی تکلیف ہو اُسے کم مقدار میں یہ محلول لگائیں، خیال رکھیں اس بچے کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

**آؤٹ ڈور لاؤنج**

یہاں جھولا رکھا جاسکتا ہے یا کین کا فرنیچر رکھ کے شام کی چائے کے لئے یہ گوشہ مخصوص کیا جاسکتا ہے۔ اطراف میں خوبصورت اور رنگا رنگ پھول پودے رکھے جاسکتے ہیں۔ غرضیکہ جمالیات کے اظہار کے لئے گھر کا یہ حصہ نہایت موٴثر اور کارآمد ہوسکتا ہے۔ یہ آپ کا ذاتی لاؤنج ہوتا ہے مگر بے تکلف مہمانوں اور ساتھیوں کو شام کا ناشتہ بھی یہیں کروایا جاسکتا ہے۔ خیال رہے کہ فطرت کے حسن سے فرحت کے لمحے کشید کرنا کوئی مشکل بات نہیں ہوتی۔ زندگی سے رومینس کو نہ نکالئے، یہ Patio صحن کے اطراف ہو یا لان کے مقابل، یہ آپ کو تازہ ہوا اور قدرتی حسن سے قریب رکھتا ہے۔

**کام کی جگہ**

آپ کے دلچسپ مشاغل اور ادھورے کاموں کی تکمیل کے لئے یہ جگہ بری نہیں۔ اگر آپ یا آپ کے کسی بچے میں مجسمہ سازی، تصویر کشی یا لکڑی سے اشیاء بنانے کا رجحان ہے تو اس جگہ کو شیڈ سے ڈھک کر قابلِ استعمال بنالیں۔ یہاں آپ کے استعمال میں آنے والی اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لئے ڈبے یا الماری رکھی رہے تو یہ اشیاء دھول مٹی، بارش یا دھوپ کی تمازت سے محفوظ رہیں گی۔ مشغلے میں بھی دلچسپی قائم رہے گی اور آپ اپنے گھر ہی میں ایک صحت مند سرگرمی اپنا سکیں گے۔

بچوں میں مجسمہ سازی یا مصوری کا رجحان ہے تو اِس جگہ کو شیڈ سے ڈھک کر قابلِ استعمال بنا سکتے ہیں

اپنے خوابوں کو مکمل ہوتا دیکھنے کے لئے ان ہی زمینی حقائق کے مطابق اپنی ضرورتوں اور شخصیت کو لچکدار بنانا پڑتا ہے۔ گھر کی اراضی وہی رہے گی مگر چھوٹے مکان کی ایک ایک انچ کی جگہ استعمال میں لاکر آپ اسے اپنے تصور سے بھی بڑا اور کشادہ تر بنا سکتی ہیں۔ بس اتنا خیال رکھیے کہ گھر انسان کا ہو یا کسی پرندے کا صبر اور محنت کے تنکے جوڑ جوڑ کر بنا کرتا ہے اسے صرف محبت محفوظ بناتی ہے اور محبت ہی تو گھر کی بنیاد ہوتی ہے۔

# ”میں ہمیشہ سے اداکارہ ہی بننا چاہتی تھی سو بن گ

## ماہرہ خان کی دلچسپ باتیں

شاعر نے کیا خوب کہا ہے کہ آپ اپنا تعارف ہوا بہار کی ہے۔
آرٹسٹ کا کام آن ایئر جاتے ہی دو ہی صورتیں ہوتی ہیں یا تو وہ شہرت کے بام کو چھو لیتا ہے یا پھر کہیں بھی رجسٹر نہیں ہوتا۔ ماہرہ خان جو پہلے پہل ریڈیو جوکی بنیں اور آگ ٹی وی کے علاوہ MTV پاکستان کے پروگراموں میں متعارف ہوئیں، انہیں ڈرامہ سیریلز اور شعیب منصور کی فلم بول سے پہلے ایک کامیاب VJ ہی سمجھا جاتا تھا۔ بہت دن تک انڈس ویژن پر انٹرنشپ کے بعد شوبز میں ان کے راستے کھل گئے۔

**”آپ کا تعارف“**

”شادی سے پہلے ماہرہ حفیظ خان تھی اب ماہرہ عسکری خان ہوں مگر لوگ ماہرہ خان کے نام سے بلاتے اور پہچانتے ہیں۔ فاؤنڈیشن پبلک اسکول سے فارغ التحصیل ہونے کے بعد لاس اینجلس سے Santa Monica Community College سے پڑھا اور اپنی طبعیت کے میلان کو دیکھ کر فل ٹائم ایکٹنگ ہی کرنا چاہتی ہوں۔“

**” ہمسفر، نیت اور بول پسندیدگی کے اعتبار سے آپ کی چوائس؟“**

”بول، ہمسفر اور نیت“

**”کام کرنے کی کوئی فلاسفی؟“**

”بے کار بیٹھنے سے بہتر ہے کہ کچھ کام کیا جائے، مگر کچھ کام کرتے کرتے خراب کام نہ کیا جائے۔“

**”کوئی نصیحت جو یاد رہ گئی ہو؟“**

”میرے والد کہتے ہیں کہ زندگی توازن سے گزارو مگر کام اتنا کرو کہ کر کر کے تھک جاؤ۔“

**”بچپن سے آپ کی آئیڈیل ہستی؟“**

”میرے اسکول کالج کے ٹیچر اور شوبز میں مرینہ خان، ویسی ہی شوخ و شنگ ویسی ہی پُر اعتماد!“

**”کمرشلز میں لطف آتا ہے یا اداکاری کا اپنا ہی مزا ہے؟“**

”دونوں کو نہیں چھوڑا جا سکتا۔“

**”پیسے اور پیار میں ترجیحاً آپ کی پسند؟“**

”پیار بے شک پیار، پیسہ تو کمانے کے لئے ذہانت کی ضرورت ہے، مل بانٹ کے کمایا جا سکتا ہے، محرومی تو محبت کی ہوتی ہے۔“

**”اپنی شخصیت کی کوئی خامی جسے درست کیا جا سکتا ہو؟“**

”میری ناک میرا مسئلہ ہے لیکن جسے بدلا نہیں جا سکتا۔ مذاق کی بات نہیں پہلے لوگ کہتے تھے کہ میری ناک ہے ہی نہیں۔ لیکن اتنی موٹی ناک کو ذو معنی انداز میں یوں لیتے ہیں کہ میں کئی پروجیکٹس سنتے ہی منع کرتی رہی ہوں تو جب مسئلہ ناک کا ہے تو اسی کو بدلوا لیا جائے۔ باقی تو ایسی کوئی متاثر کرنے والی خامی نظر نہیں آتی۔“

**”مارننگ شوز میں کب تک قسمت آزمائیں گی؟“**

”اس کا تجربہ بھی کر کے دیکھوں گی تو جواب دوں گی۔ ویسے یہ ریٹنگ والے شوز ہیں اور کچھ اداکارائیں کامیاب بھی ہوئی ہیں۔ جب بشریٰ انصاری جیسی سینئر آرٹسٹ مارننگ شوز کر سکتی ہیں تو کوئی بھی کر سکتا ہے۔“

**”کھانے کی کس چیز کو کبھی منع نہیں کر پاتیں؟“**

”فرنچ فرائز، سوڈا واٹر اور بہت سی چیزیں ہیں۔ میں کھانے کی شوقین ہوں، پکا بھی لیتی ہوں مگر کم کم۔“

**”انسپریشن کہاں سے ملتی ہے؟“**

”علی عسکری (اپنے شوہر) کی کوئی دلچسپ بات، بیٹے کی کوئی شرارت، دادا دادی کا پیار، رومینٹک موسم، اچھا گیت اور بہت کچھ۔“

**”اور کس کس کی محبوب ہستی ہیں آپ؟“**

”دادا دادی اور سارے کزنز کی محبوب ہستی ہوں۔“

**”آپ کی کوئی قیمتی جائیداد، کوئی اثاثہ؟“**

”میرے دادا کا خط، جو وہ امریکا میں مجھے لکھا کرتے تھے۔“

**”کیا کچھ بننا چاہتی ہیں؟“**

”بہت کچھ مگر سب سے پہلے ایک اچھی ماں بننا چاہوں گی۔“

**”کس چیز سے خطرہ محسوس ہوتا ہے؟“**

”اپنے آپ پر جس روز اعتماد نہ رہ پائے وہ سنگین لمحہ بڑا ہی خطرناک ہوگا۔“

> میرے والد کہتے ہیں کہ زندگی توازن سے گزارو مگر کام اتنا کرو کہ کر کر کے تھک جاؤ

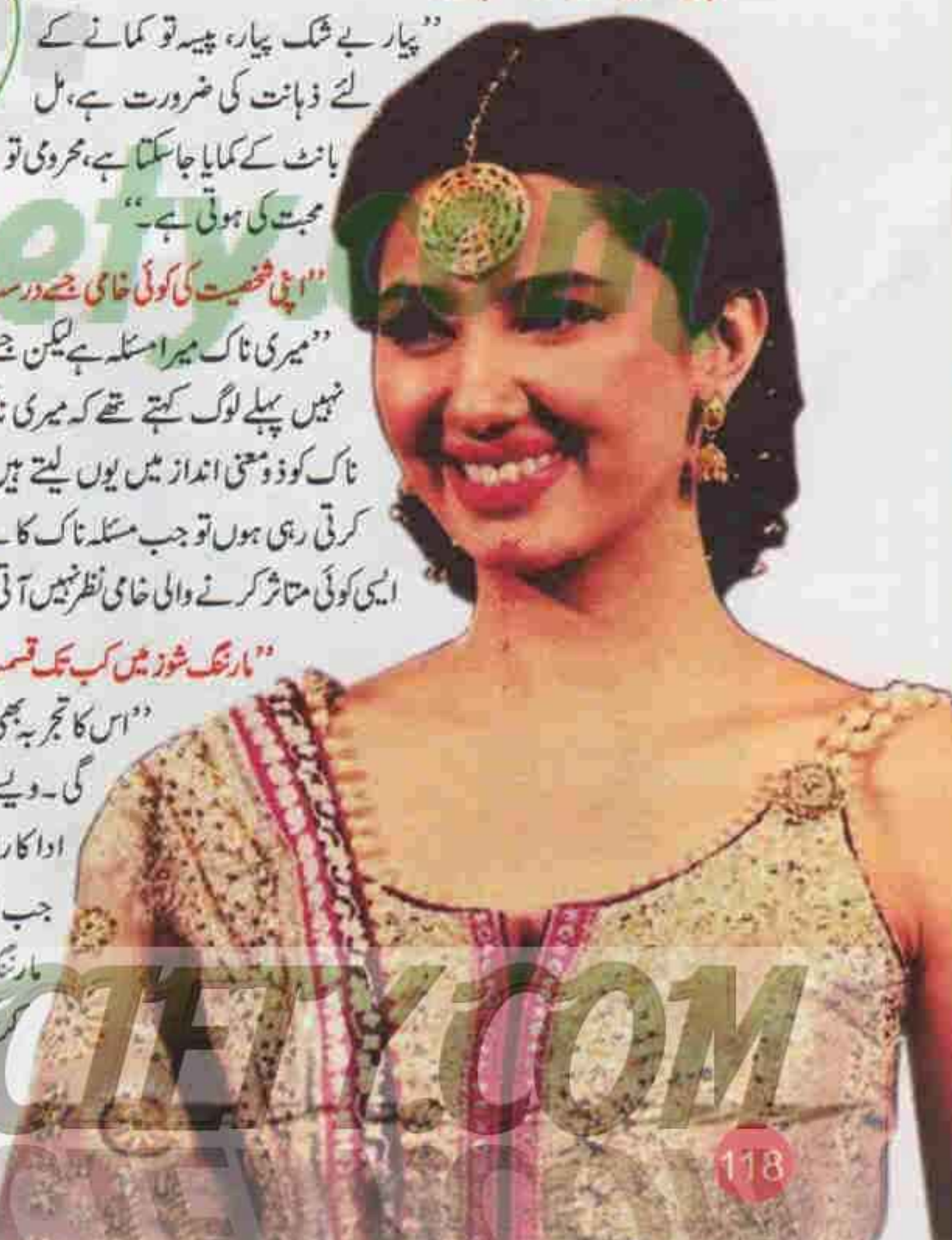
**”کیا بول یا ہمسفر کی اس قدر کامیابی اور شہرت کی توقع تھی؟“**

”بالکل بھی نہیں، آپ وثوق سے کہہ ہی نہیں سکتے کہ جو کام کر رہے ہیں اس کا رسپانس کیا ملے گا۔ کیونکہ تمام اقساط کی ریکارڈنگز پہلے ہو جاتی ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ آن ایئر جانے والے سلسلوں میں نتائج آئیں تو پروڈکشن کو سنبھالا جا سکتا ہے، لیکن تیار پروڈکٹ تو جیسی ہو لینی پڑتی ہے۔ مجھے تو کم از کم شروع میں احساس نہیں ہو رہا تھا کہ میں کوئی مختلف یا اچھا کام کر رہی ہوں۔“

**ماہرہ خان آرٹسٹ خود آپ کے معیار پر کتنا اتری؟“**

”یہ تو بڑی ہی بکواس آرٹسٹ ہے۔ ناول پر ڈرامہ بن رہا تھا تو اس نے ناول نہیں پڑھا۔ سرمد کھوسٹ اور فواد خان کا نام سنا اور معاہدہ کر لیا۔ پھر جیسے بتایا گیا وہ کرتی رہی۔ انٹرنیٹ پر ناول پڑھا اور کوشش کر کے کام مکمل کروا دیا۔ شعیب منصور کے کام کا تجربہ جو کر لے وہ عمدہ آرٹسٹ بن جاتا ہے۔ میرا تجربہ یہ رہا ہے کہ جس پروجیکٹ کو آدھے من سے سائن کیا وہی سلسلہ وار کھیل مشہور ہو گیا۔“

**”خواتین کے عالمی دن پر کوئی رائے، کوئی تبصرہ؟“**

”پڑھیں لکھیں ضرور اور اپنی صلاحیتوں میں اضافہ کریں۔ خود پر اعتماد رکھیں، خوش رکھیں اور خوش رہنا سیکھیں۔ خاکساری اور انکساری بہت اچھی عادتیں ہیں مگر تشدد، تنقید اور under estimation کے مابین فرق روا رکھنا چاہئے۔“

# خاردار ایلو ویرا، کرے حُسن کی حفاظت

## یہ دنیا بھر میں اسکن کیئر مصنوعات کا اہم جُز ہے

سعیہ شفیق

ایلو ویرا یعنی گھیکوار کا جلد کی حفاظت اور خوبصورتی میں بڑا بے مثال کردار ہے۔ یہ جلد پر بڑھتی عمر کے اثرات نمودار نہیں ہونے دیتا۔ ایلو ویرا میں موجود وٹامن C اور E جلد کی غذائی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ اس لئے یہ جلد کی کھوئی ہوئی رونق لوٹانے میں بھی بے مثال مانا جاتا ہے۔ یہ چھائیوں اور کیل مہاسوں کو بھی صاف کرتا ہے، اس لئے ایلو ویرا کا گودا، روغن اور رس بہت سی اسکن کیئر کی مصنوعات میں شامل کیا جاتا ہے۔ ہم بھی آپ کو ایلو ویرا سے جلد کی حفاظت کے چند گُر بتاتے ہیں۔

### ایلو ویرا کا لوشن

ایلو ویرا کے پودے سے 4 سے 5 ایلو ویرا کاٹ لیں اگر موٹا ایلو ویرا ہو تو دو ہی کافی ہیں۔ اس کو چھیل کر اس میں سے گودا نکال لیں، اب گودا بلینڈر میں ڈالیں اور عرقِ گلاب 250 گرام کے ساتھ گرائنڈ کرلیں۔ ایک کھیرا کدو کش کریں، اسے چھان کر کھیرے کا رس حاصل کرلیں اور اس مکسچر میں ڈالیں۔ چار عدد لیموں کا رس نکال لیں، چھلنی سے چھان لیں تاکہ کوئی بیج وغیرہ نہ رہے، اب ایلو ویرا کا مکسچر، کھیرے اور لیموں کا رس ایک بوتل میں ڈالیں اور اس میں دو چمچ روغنِ بادام شامل کرلیں۔ ایک قطرہ ڈیٹول بھی بوتل میں ڈالیں اور اچھی طرح ہلالیں۔ بہترین لوشن تیار ہے جو کہ اینٹی سیپٹک بھی ہے۔ یہ لوشن ہر موسم میں جلد کی حفاظت کرتا ہے اور رنگت بھی نکھارتا ہے۔

### ایلو ویرا کا اسکرب

ایک کھانے کا چمچ جئی کا آٹا، ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک کھانے کا چمچ ایلو ویرا کا گودا مکس کرلیں۔ بہترین اسکرب تیار ہے۔ یہ اسکرب جلد کو مردہ خلیات سے نجات دلانے کے ساتھ ساتھ جلد کو نرم و ملائم بھی بناتا ہے۔

> یہ جلد کی کھوئی ہوئی رونق لوٹانے میں بے مثال مانا جاتا ہے، اس کے علاوہ کیل مہاسوں کا علاج بھی ہے

### ایلو ویرا کا ماسک

10 سے 12 عدد پودینے کے پتے پیس لیں۔ ایک چمچ ایلو ویرا کا گودا ان میں شامل کرلیں۔ یہ ماسک 15 سے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک جلد کو نمی فراہم کرتا ہے اور جھریوں سے بھی بچاتا ہے۔

### ایلو ویرا کی کریم

2 عدد ایلو ویرا کا گودا، 10 عدد بادام اور وٹامن E کے 2 کیپسول بلینڈر میں اچھی طرح مکس کرلیں۔ اب بلینڈر کو چلا کر آہستگی سے 2 چمچ ناریل کا تیل اس مکسچر میں ڈالتے جائیں پھر اسی طرح 2 چمچ روغن بادام ڈالیں۔ بلینڈر چلاتے رہیں اور اس میں 2 سے 3 اونس شہد کے چھتے کا موم شامل کردیں، جب مکسچر پوری طرح ہموار ہوجائے تو آپ کی کریم تیار ہے، اسے فریج میں رکھیں۔ 8 سے 10 دن تک یہ کریم چہرے کے نکھار کے لئے مناسب رہے گی۔

### سن برن کے لئے

ویسے تو سن برن کے لئے ایلو ویرا کا گودا بھی بہترین ہے مگر ایلو ویرا کا گودا عرق گلاب کے ہمراہ بلینڈ کرکے چہرے پر لگایا جائے تو اس کی افادیت دوگنی ہوجاتی ہے۔

### ایلو ویرا کا ٹونر

ایلو ویرا کا رس نکال لیں، ایک چمچ ایلو ویرا کے رس میں ایک چمچ گاجر کا جوس شامل کریں اور ایک چمچ عرقِ گلاب بھی شامل کردیں، بہترین ٹونر تیار ہے۔

N Tower

# یخ بستہ فضاؤں کی سرزمین کینیڈا

## 10 ایسی پرکشش جگہیں جہاں سیاح ایک مختلف سی جنت ارضی دیکھتے ہیں

شاہین ملک

کینیڈا جنوبی امریکا سے باہم ملا ہوا ملک جو تین براعظموں کے ساحلوں کے کنارے آباد ہے۔ مغرب میں Pacific (بحرالکاہل) جنوبی حصے میں Arctic قطب شمالی اور مشرق میں Atlantic یعنی بحراوقیانوس واقع ہے، جو مشرقی جانب یورپ اور افریقہ کے علاوہ مغرب کی طرف امریکا کے درمیان پھیلا ہوا ہے۔ دنیا کی دوسری کثیر آبادی پر مشتمل اس سلطنت کے دس صوبے ہیں۔ جنوب میں واقع امریکا کا طویل ترین سرحدی علاقہ اسے ممتاز بنا گیا ہے۔ ذیل میں پڑھیے 10 ایسی پرکشش جگہیں جہاں سیاح ایک مختلف سی جنت ارضی دیکھتے ہیں۔

Canadian Rockies

Niagra Falls

Chateau Frontenac

### Niagra Falls

کینیڈا کا ذکر ہو اور نیاگرا فالز نہ دیکھی جائیں یہ تو ممکن ہی نہیں۔ نیاگرا دریا کی یہ آسمان کی وسعتوں کو چھونے والی آبشاریں اور جھرنے صوبہ Ontario میں ہیں اور ان کا کچھ حصہ نیویارک میں ہے اس کے باوجود وہاں سے روزانہ ہزاروں افراد قدرت کے اس نظارے کو دیکھنے آتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہر سال دنیا بھر سے 30 ملین سیاح یہاں آتے ہیں اور عجیب بات یہ ہے کہ دن بھر کے مختلف حصوں میں اس آبشار کو دیکھنے کا الگ ہی لطف آتا ہے۔ اگر آپ شام ڈھلے یہاں آتے ہیں تو قرب و جوار میں ایسی روشنیاں جلادی جاتی ہیں جن کے عکس ٹمٹماتے اور جلتے بجھتے دیوں کی مانند نگاہوں کو خیرہ کردیتے ہیں۔ آدھی رات تک اس قدرتی حسن کا نظارہ کیا جاسکتا ہے۔ کئی سیاح بالکونیوں سے ہٹ کر دریا کی سیر کرنے نیچے اترتے ہیں۔ یہاں بادبانی اور دوسری کشتیاں فالز کے قریب تر لے جا کر سیاحت کے ایک اہم مقصد کی تکمیل کرتی ہیں۔

### Chateau Frontenac

یہ کیوبک سٹی کا گرینڈ ہوٹل ہے جو سینٹ لارنس نامی دریا کے کنارے بنایا گیا ہے، 600 کمروں اور سوئیٹس کے ساتھ بہترین خدمات فراہم کرنے والے اس ہوٹل کا نام گینز ورلڈ ریکارڈ میں درج ہوچکا ہے۔ یہ دنیا کا واحد ایسا ہوٹل ہے جس کی تصاویر کی اشاعت لامحدود پیمانے پر ہوتی ہے۔ کئی ہالی وڈ کی فلموں کی عکس بندی یہاں ہوئی اور متعدد بار بڑے برینڈز کی ماڈلنگ بھی ہوئی۔

### CN Tower

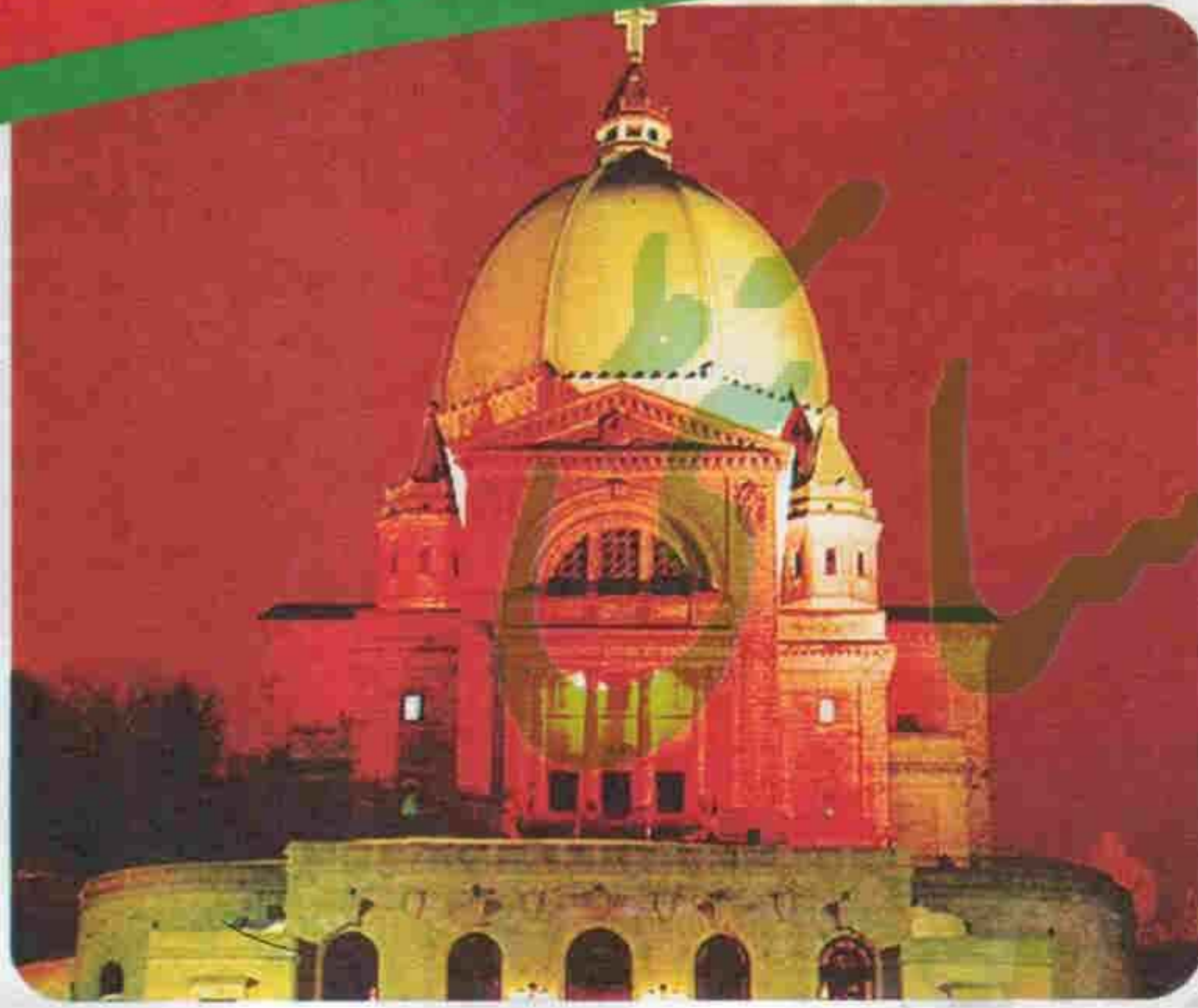
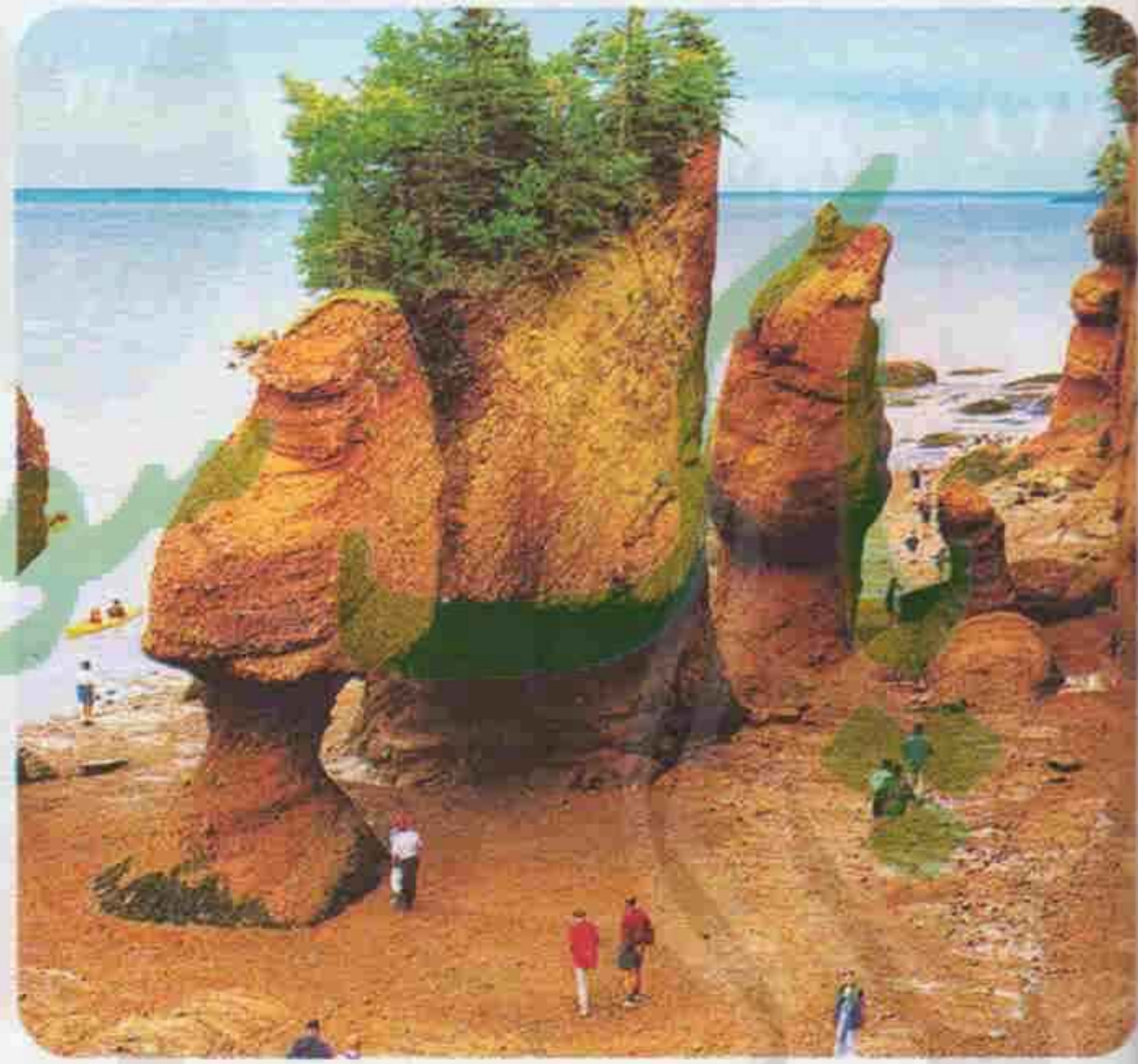
کینیڈا کے شہر ٹورنٹو میں واقع اس ٹاور کو اہم ترین مواصلاتی عمارت کی حیثیت حاصل ہے، یہ ریڈیو، ٹیلی ویژن اسٹیشنز کے ابلاغیات کا واحد مرکز ہے۔ خوبصورت تعمیر اور جمالیاتی ذوق سے آراستہ اس عمارت کا حسن دیکھنے کے لئے سیاحوں کو elevator کے ذریعے sky pod تک جانا ہوتا ہے جو کہ دنیا کا طویل ترین مشاہداتی ڈیک ہے۔ یہاں ٹاور کو دیکھنے کے لئے ہر سال دو ملین سیاح آتے ہیں۔ اتنی بڑی تعداد کا یہاں آنا ہی دلچسپی سے خالی نہیں، یقیناً کینیڈین حکومت نے فنِ تعمیر کے اس نادر نمونے کی تزئین میں ذمہ دارانہ رویہ اختیار کیا ہے۔

### Canadian Rockies

جنوب مغربی امریکا کا یہ معروف پہاڑی سلسلہ 3,000 میل دور تک کینیڈا کی سرزمین سے ملحق بھی ہے۔ یہاں آپ کو وسط ہی میں چار نیشنل پارک اور تاریخی ورثے کی جھلک بہت متاثر کرسکتی ہے۔ جھیل کے ٹھہرے نیلگوں پانی میں برف کی اوڑھنی اوڑھے پہاڑیوں کے عکس طبیعت کا بوجھل پن دور کردیتے ہیں۔ راستے کی کلفتیں ہوں یا مصروفیت کی تھکن ایسے قدرتی مناظر تازہ دم کردیتے ہیں۔

### پارلیمنٹ ہل

اگر کینیڈا کے شہر اٹاوہ جانا ہو تو پارلیمنٹ ہل جانا نہ بھولئے۔ کہتے ہیں کہ اس عمارت کو مہم جو اور سیر و سیاحت کے ماہرین نے آباد کیا، اب یہ قومی ورثے کے طور پر یادگار تصور کی جاتی ہے۔ مقامی لوگوں کا خیال ہے کہ یہ عمارت اٹاوہ آنے والے ہر سیاح کو خوش آمدید کہتی ہے۔

Parliament Hill

St-Joseph-Oratory

Hopewell Rocks

West Edmonton Mall

جھیل کے ٹھہرے نیلگوں پانی میں
برف کی اوڑھنی اوڑھے پہاڑیوں کے عکس
طبیعت کا بوجھل پن دور کر دیتے ہیں

### Lake Louise Chateau

یہ گنگناتی ہوئی جھیل اپنے مشرقی حصے میں Banff نامی ایک نیشنل پارک کے ساتھ واقع ہے۔ نہایت خوش کن منظر دیکھنا نہ بھولیے کیونکہ لفظوں میں اس کی شفافیت اور حسن کا اظہار نہیں کیا جاسکتا۔ یونیسکو نے اس جگہ کو دنیا کا بہترین تاریخی ورثہ قرار دیا ہے تو اس میں کوئی تو بات ہوگی۔

### Saint Joseph`sOratory

ظاہر ہے کہ ملک کی اکثریتی آبادی عیسائیت کی پرچار کرتی ہے اور گرجا گھروں کی تعمیر میں تہذیبی اساس کی جھلک ملنا طے شدہ امر ہے۔ یہ گرجا گھر بھی رومی کیتھولک کے مخصوص طرزِ تعمیر کا نمونہ پیش کرتا ہے۔ یہ جگہ مونٹریال میں مغربی ڈھلوانوں کے قریب واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ گرجا گھر کا گنبد دنیا کے 3 وسیع ترین گنبدوں میں شمار ہوتا ہے۔

### Hopewell Rocks

یہ چٹانی سلسلہ Bay of Fundy کے مدّ و جزر کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ ہر روز یہ چٹانیں اچھلتے پانیوں کی لہروں میں غوطہ زن ہوتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ لہریں 52 فٹ بلند ہوکر واپس لوٹتی ہیں، یہ دنیا کی بلند ترین لہروں کی سرزمین ہے۔ سیاحوں کو چاندنی راتوں میں سمندری جوار بھاٹا بہت متاثر کرتا ہے۔ یہ مدّ و جزر جو سورج اور چاند کی کشش سے پیدا ہوتا ہے شام گئے دیکھنے کا لطف اٹھایئے اور قرب و جوار میں اسٹریٹ کیفے اور ریسٹورنٹس رات گئے تک آباد رہتے ہیں۔

### West Edmonton Mall

یہ ایڈمنٹن میں واقع طویل رقبے پر پھیلا ہوا معروف شاپنگ مال ہے۔ یہاں جنوبی امریکا کے باشندوں کی دکانیں بھی ہیں اور بھارتی و پاکستانی کمیونٹی یہاں اپنے تہواروں پر اسٹالز لگاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ 1981 سے 2004 تک یہ دنیا کا وسیع و عریض ترین شاپنگ مالز میں سے ایک تھا۔

Lake -louise -Chateau

### Confederation Bridge

یہ پل جزیرۂ پرنس ایڈورڈ اور نیو برنس وک کو باہم ملاتا ہے یعنی ان کے مابین آمد و رفت کی مرکزی شاہراہ ہے۔ دو رویہ ہائی وے ٹول سے آٹھ میل لمبا یہ پل برف سے ڈھکے پانی پر تعمیر کیا گیا ہے۔ چلتے جایئے اور حدِ نظر تک برفیلے پانیوں کے فرش کو دیکھتے جایئے، ایسا لگتا ہے کہ قدرت نے زمین کے طویل خطے پر برف کی سِل رکھ دی ہو اور آپ چلتے جا رہے ہوں، ان دیکھے منظروں کی جانب جو اندر کی گھٹن دور کر رہے ہوں۔

Confederation Bridge

علینا جواد

# نقش کاری کا اچھوتا فن... جاپانی پیپر آرٹ

اب تک آپ نے پتھر کو تراش کر ہیرے بنانے کا فن دیکھا، دھاگوں کی بنت کاری میں خوابوں کو پروتے دیکھا اور اب دیکھیے رنگ برنگے کاغذوں سے Japanese Paper Art کے یہ ننھے منے شاہکار!

جنہیں تخلیق کیا ہے ایک ٹین ایجر بچی علینا جواد مختیار نے جو اس وقت دسویں جماعت کی طالبہ ہے۔ اس کی دستکاری کی یہ ریاضت بہت طویل نہیں لیکن مہارت اپنے منہ سے بول رہی ہے۔ علینا بتاتی ہیں کہ چند رنگین سادہ کاغذ اس وقت بہت قیمتی ہو جاتے ہیں جب آپ کی فراست انہیں تہہ کر کے کسی نئے زاویے میں لے آتی ہے۔ اسے جاپانی پیپر آرٹ کہتے ہیں۔ علینا نے کراچی کے رنگون والا کمیونٹی سینٹر سے یہ کورس کیا ہے اور چھ ماہ سے باقاعدہ مارکیٹنگ کر رہی ہیں۔ حال ہی میں کراچی ایکسپو سینٹر میں بھی ان فن پاروں کی نمائش کر چکی ہیں۔ دیکھیے اور سراہیے اس کم عمر فنکارہ کو کہ جس کی تخلیق کردہ شبیہوں میں اس کا دل دھڑکتا ہے۔

Email: creative_skill@hotmail.com

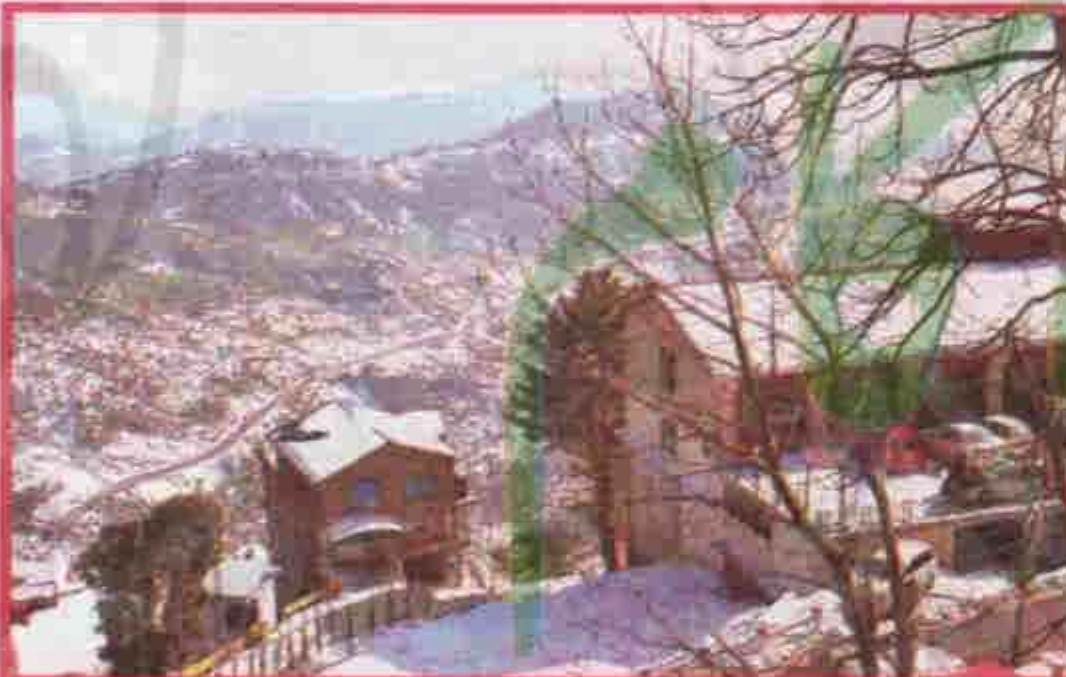
# اب چلئے برف زاروں میں

## کوئٹہ، زیارت، مری، گلگت، ہنزہ اور کالام سے آگے

اُمِ حیا فاروقی

پاکستان میں مری واحد ایسا پہاڑی علاقہ ہے جہاں ملک بھر کے سیاح برفباری دیکھنے کے لئے رخ کرتے ہیں۔ یہ آسان سڑکوں اور کم فاصلے کے سبب پنجاب کے باشندوں کا پسندیدہ اور محفوظ مقام ہے۔ گرمیوں کے علاوہ بہار اور سردیوں میں بھی یہاں سیر کرنے والوں کا ہجوم نظر آتا ہے۔ یہاں آپ کو کھانے پینے کی اشیاء سستی نہیں ملیں گی، مگر یہ چیزیں کلاس کی ہوتی ہیں، البتہ کمرے اور ہوٹل کم داموں میں بھی مل جاتے ہیں۔ مجھے حیرت ہوئی جب دکاندار نے ایک کنگ سائز چپلی کباب کی قیمت 80 روپے بتائی۔ شاید اس نے ٹماٹر اور پیاز کے لچھے کی قیمت بھی اس میں ضم کر کے بتائی تھی۔

مری کے مال روڈ کا حسن آج بھی 60 اور 70 کی دہائی جیسا ہے۔ برفباری کے منظر جن لوگوں کے دیکھے ہوئے ہوں ان سے پوچھئے کہ پھول سے کھلتے سرخ وسفید چہرے ہوتے کیسے ہیں؟ ہم میں بہت سوں نے ٹی وی چینلوں پر دیکھا کہ لوگ زندگی کا لطف لینے وہاں گئے اور ایک دوسرے پر برف کے گولے پھینک کر کتنا خوش ہوئے۔ اندر کے حبس اور گھٹن کو خیر باد کہنا موسم کو آ گیا ہمیں یہ سبق بھولتا جا رہا ہے۔

مری کی مختلف گلیاں نتھیا گلی، گھوڑا گلی، چھانگا گلی کی پرفسوں فضا میں دنیا بڑی معصوم نظر آتی ہے۔

نیو مری، پتریاٹہ کے چیئر لفٹ، بھوربن، دریائے نیلم کا پکنک پوائنٹ اور ایوبیہ کے علاوہ کشمیر پوائنٹ سیاحوں کے لئے بے پناہ کشش رکھتے ہیں۔ مال روڈ سے نیچے بس اڈے اور کرائے کی جیپوں اور سوزوکیوں کا میلہ سا لگا رہتا ہے۔ ہر ڈرائیور خوش اخلاقی کا مظاہرہ کر کے آپ کو اپنا گرویدہ بنا لیتا ہے۔ بہتر یہ بھی ہے کہ آپ پوری سوزوکی کرائے پر لے لیں اور آزادی سے گھومنے جائیں۔ یہ ڈرائیور حضرات کرایہ کم بھی کر دیتے ہیں، آپ بات تو کر کے دیکھیں۔

شدید ٹھنڈ میں بھی آئس کریم مل جائے گی مگر سیاح کافی، چائے اور خاص کر کشمیری چائے کی طرف لپکتے ہیں۔ سڑک کناروں پر آباد ہوٹلوں میں شام 7 بجے رات ہو جائے گی، سوچ لیجئے سردی میں کڑاہی گوشت ضرور کھا لیں، کراچی والے ذائقے کو کبھی یاد نہیں کریں گے۔ شام سے ہم کراچی والوں کا دل گھبرانے لگتا ہے کیونکہ ان شمالی علاقوں میں نائٹ لائف قسم کی کوئی سرگرمی نہیں۔

نتھیا گلی

مری ہل

چیئر لفٹ کے سنسنی خیز سفر میں کیبل کار جب جنگلات کے اوپر سے گزرتی ہے تو نیچے کے مناظر میں ہریالی کے علاوہ بندر اور پرندے بھی نظر آئیں گے۔ ایڈونچر پسند کرنے والے لوگوں کے لئے یہ بہت پرلطف ماحول ہے۔

> پاکستان کا یہ بے مثال حُسن دیکھ کر اس سے محبت ہو جاتی ہے

چند مختلف جگہیں کالا پانی، ٹھنڈیانی، مانسہرہ، کاغان، بالاکوٹ، ناران، شوگران، دریائے کنہار اور پھر جھیل سیف الملوک دن بھر کے مختلف اوقات میں ان تمام علاقوں کی جادو بھری فضا میں ٹھنڈ کا راج ہوتا ہے۔ یہاں آپ کو انگریزوں کے زمانے کے بنے ہوئے کاٹیج اور P T D C کے ریسٹ ہاؤسز مناسب داموں پر مل جائیں گے۔ یعنی رنگ بھرا دن گھوم پھر کر گزاریئے اور شام ڈھلتے ہی ریزوٹ میں آ جائیے۔ اب کہیں تو کیسے ٹھہریں کی سہولت

بھوربن مری

جھیل سیف الملوک

موجود ہے، لیکن کہیں نہیں بھی ہے، اس لئے کھانے کی فکر بھی پہلے سے کر لیجئے۔
جھیل سیف الملوک پاکستان کا ایک حسین ترین علاقہ ہے بغیر کسی گائیڈ کے اتنی دور کا سفر کرنا مناسب نہیں ہوگا۔ ہر موسم میں یہ جھیل پاکیزگی اور تقدس میں ڈوبی نظر آتی ہے۔ اگر برفباری کا زمانہ ہو تو جھیل میں برف کے تودے تیرتے اچھے لگتے ہیں ورنہ نیلے پانیوں کا مترنم سا پانی ہلکورے لیتا بھلا لگتا ہے۔

مری ہل اسٹیشن

اگر آپ نے اب تک وادئ کیلاش نہیں دیکھی تو پہلے چترال جانا بہتر ہوگا۔ سرما اور بہار یہ دونوں سیاحوں کے لئے خوشی کا پیغام لاتے ہیں کیونکہ ان دنوں یہاں مختلف تہوار منائے جاتے ہیں۔ اپنے چہروں پر سیاہ اور نیلے نقش و نگار بنائے خواتین رقصاں نظر آتی ہیں، ان دنوں کیلاش میں اخروٹ اور شہد کی خوشبوئیں فضاؤں میں رچی بسی ہوتی ہیں۔
کالام اور میانڈم ایسے شمالی علاقہ جات ہیں جن کے وسط میں ایک فش فارم دیکھنے کی چیز ہے۔ یہاں PTDC کے ریزوٹ میں قیام کیا جاسکتا ہے اور تازہ بہ تازہ ٹروٹ مچھلی کا لنچ کیا جاسکتا ہے۔ فش فارم میں جا کر مچھلیوں کو اپنے ہاتھ سے فیڈ کرانے کا تجربہ بھی انوکھی بات ہے، راستے میں گہری دھند اور بارش نہ ہو ایسی دعا کر کے سفر پر نکلئے۔ کیونکہ خراب موسم میں راستے مہربان نہیں رہتے۔
ہم ہمیشہ یورپی ملکوں کی تفریح کو تفریح سمجھتے ہیں جبکہ پاکستان کی یہ جنت ارضی غیر ملکیوں کو بھی مبہوت کر دیتی ہے۔ پچھلے چند برسوں سے حالات خراب ہونے کی خبروں سے خوفزدہ ہو کر سیاح پاکستان کا رخ نہیں کر رہے وگرنہ ایبٹ آباد، بشام، تھاکوٹ کوہستان، شاہراہ قراقرم، چترال، کیلاش، گلگت، ہنزہ، اسکردو اور راکاپوشی کی چوٹی کے مکین غیر ملکی سیاحوں سے انگریزی کلام Ye اور No کرنا سیکھ گئے ہیں۔ مقامی لوگوں کی بھولی بھالی آوازوں اور محبت بھرے لہجوں کی مٹھاس آپ زندگی بھر نہ بھول سکیں گے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ ان دُور دراز علاقوں میں صرف وہی جاسکتے ہیں جن کے پاس وقت اور پیسے کی کمی نہ ہو، لیکن جب بھی زندگی موقع دے سیر و تفریح کا مشغلہ اپنانا چاہئے۔ جہاں چوٹیاں شان سے کھڑی آپ کو خوش آمدید کہتی ہیں۔ جہاں Skiing کے مقابلے آپ کے منتظر اور ثقافتی میلے بھی آپ کا راستہ تکتے ہیں۔

زیارت

گلگت

کراچی کے باشندوں کے لئے بلوچستان کا خطہ بھی خاصا رنگا رنگ ہے لیکن سیاسی حالات خوفزدہ کرتے ہیں۔ حالات اچھے ہوں تو زیارت، کان مہترزئی، ہربوئی اور مسلم باغ کے دلکش پر فریب مناظر سیاح کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ اگر آپ کبھی بس سے سفر کرنے کے موڈ میں ہوں تو آپ پر ایک نئی دنیا منکشف ہوگی تب آپ کو احساس ہوگا کہ سیر و سیاحت کس قدر دلچسپ مشغلہ ہے۔
کوئٹہ جانے کے لئے ٹرین کے بجائے بس سے جانا بہتر ہے۔ یہ بس آپ کو دس گھنٹے کی مسافت کے بعد اس جنت نظیر وادی میں پہنچا دے گی، ورنہ ٹرین سے پہلے حیدر آباد پھر روہڑی، لاڑکانہ اور اس کے بعد جیکب آباد سے گزرتے گزرتے کم سے کم دو دن تو لگ ہی جاتے ہیں آج کل ٹرینوں کی پٹریاں اکھاڑنے اور بم پھینکنے کی وارداتیں بھی ہونے لگی ہیں لہٰذا احتیاط لازم ہے۔ کوئٹہ کا ریلوے اسٹیشن برف کا لبادہ اوڑھے بہت خوبصورت لگتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ جیسے روئی کے گالوں سے عمارت ڈھکی ہوئی ہو۔ آہستگی سے گزرتی بسوں کے ساتھ ساتھ آگے بڑھتی ہوئی شاہراہ کے نظارے سرمئی پہاڑوں، برفیلے آبشاروں اور نیلی جھیلوں کے بلاوے دیتے ہیں۔ ایسے میں بے اختیار ہو کر سبحان اللہ کہنے کو جی چاہتا ہے۔ ایسے نظارے فلموں کے مناظر کی طرح فرحت انگیز اور رومان پروری کا احساس دیتے ہیں۔

ہمارے قائداعظم کا محبوب اسٹیشن زیارت کوئٹہ سے 3 گھنٹے کے فاصلے پر ہے۔ یہاں سیاحوں کو صنوبر کے مہکتے جنگلات خوش آمد کہتے ہیں

ہمارے قائداعظم کا محبوب اسٹیشن زیارت کوئٹہ سے 3 گھنٹے کے فاصلے پر ہے۔ یہاں سیاحوں کو صنوبر کے مہکتے جنگلات خوش آمد کہتے ہیں۔ راستے میں بابا خرواری کا مزار آتا ہے۔ جنوری اور فروری میں یہاں شدید برف باری ہوتی ہے۔ یہیں سے ایک پیدل راستہ قائداعظم ریذیڈنسی تک جاتا ہے۔ یہی تو سیاحوں کی زندگی کا یادگار سفر ہوتا ہے۔ سرد ہواؤں کے تھپیڑے روح تک کو مسرور کر دیتے ہیں اور پگڈنڈیوں پر چلتے یا برف پر پھسلتے کسے یاد رہتا ہے کہ کتنا وقت بیت گیا۔ ہم نے بہت سی ساتھی خواتین کو کہتے سنا ہے کہ کیا ہم پاکستان میں ہی گھوم رہے ہیں؟ پاکستان واقعی بہت بڑی نعمت خداوندی ہے اور ہم اپنے رب کی کون کون سے نعمتوں کو جھٹلائیں گے!۔

کالام

وادئ ہنزہ

# کیا بچے ایک دم بڑے ہو گئے

## نوعمر بچوں میں ڈپریشن کیوں؟

درخشاں فاروقی

بچوں میں ڈپریشن کی کیفیت پیدا ہونا شروع ہوگئی ہے۔ خاص کر ہندسوں کے اس دور میں اور کمپیوٹر کے راج نگر میں بچے بہت ہی demanding ہونے لگے ہیں۔ ایک اسکول میں والدین اور ٹیچرز کی ملاقات میں ایسے مسائل اٹھائے جانے لگے تو والدین نے اس کے لئے اسکول انتظامیہ کو موردالزام ٹھہرایا اور اسکول ٹیچرز کا کہنا تھا کہ والدین نے بچوں کو بہت ڈھیل دے رکھی ہے موبائل فون، انٹرنیٹ پر چیٹنگ اور تفریحات کے لئے وافر مقدار میں مواقع کے علاوہ کھانے پینے کی آزادی کی وجہ سے بچے ایک دم بڑے ہوگئے۔

ہر والد کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنی اولاد کے کھانے پینے، رہائش، لباس، اسکول، ٹیوشن، تفریح اور دیگر لوازمات کا بھرپور خیال رکھے اور آئیڈیل باپ کہلائے، بجلی اور توانائی کا بحران درپیش ہو تو بیشتر والدین نے گھروں پر جنریٹر اور UPS کے ساتھ ساتھ ایئرکنڈیشن اور روم کولرز کا اہتمام کردیا۔ اسی طرح اپنے وسائل کے اندر رہتے ہوئے انہیں ٹرانسپورٹ مہیا کی۔

کچھ خاندانوں نے اپنے تصرف کے لئے چھوٹی کاریں تو بہت سوں نے موٹر سائیکلیں یا 1000 سی سی سے بڑی گاڑیاں اپنے اور فیملی کے آرام کے لئے رکھی ہوئی ہیں۔ ان تمام سہولتوں کے بعد بھی اگر کوئی بچہ ماں باپ سے ناخوش رہتا ہے تو یہ کفرانِ نعمت ہے لیکن بچے تو بچے ہوتے ہیں اکثر اوقات ان کی ننھی منی سی ذہانت اسی دائرے کے گرد گھومتی ہے کہ ہمیں فلاں وقت کسی فلم کو دیکھنے سے منع کردیا گیا تو کبھی کسی دوست سے چیٹنگ کرنے کو وقت ضائع کرنا قرار دے دیا گیا چھوٹے سے دماغ میں حکمت کی بات ذرا دیر سے داخل ہوتی ہے۔ ماہرین نفسیات ڈاکٹر گپتا کے خیال میں جنریشن گیپ کسی وجہ سے ہو، ہمیشہ سے تھا اور ہمیشہ قائم رہنے والا مسئلہ ہے اور اس کے ساتھ ہمیں اپنے بچوں کی جذباتی تربیت کرنی ہے۔

والدین جن آسائشوں کا حوالہ دے کر بچوں سے عمدہ اخلاق کے مظاہرے کی توقع رکھتے ہیں اسے ان کا احسان یا حسن سلوک سمجھا جانا چاہئے لیکن اگر بچے خوش نہیں ہوتے یا والدین کی ڈانٹ ڈپٹ پر فرسٹریشن کا اظہار کرتے ہیں تو اس مسئلے کا حل کیا ہوسکتا ہے؟

کیا اس صورت میں بچوں کی ہر جائز و ناجائز فرمائش پوری کرنا ضروری ہے؟

کیا انہیں منانے کے لئے کوئی تحفہ دینا چاہئے؟

کیا ان کے ذہن میں کلبلاتے ہوئے سوالوں کے جواب ڈھونڈنے چاہئیں۔

بالکل، ذہنی رابطے اور بچوں سے دوستی کا یہ مفہوم غلط انداز سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

### دوست ہوتا نہیں ہر ہاتھ ملانے والا

اس شعر کا مفہوم کچھ اور ہے مگر ماں باپ سے بچوں کی دوستی کا مفہوم قدرے مختلف ہوتا ہے۔ یہ ہم نے صرف فرمائشی پروگراموں سے منسوب کردیا ہے جو غلط ہے۔ ہونا یہ چاہئے کہ بچہ ہر روز اپنے اسکول میں پیش آنے والے واقعات یا دوستوں کے رویوں کی معیوب یا اچھی باتیں والدین سے زیر بحث لائے۔ وہ اتنا بڑا اکیلا نہیں ہوسکتا اسے فہم و فراست جینیاتی طور پر ضرور ملی ہے مگر اسے اپنی ذہانت کو مزید نکھارنا ہے اور اخلاقی تربیت میں اپنی اس ذہانت کے بل پر ذمہ دار شخصیت کے قالب میں ڈھلنا ہے۔

ننھے منے بچوں کے کھلونے ٹوٹ جائیں تو وہ رو پڑتے ہیں۔ روٹھ جاتے ہیں۔ بہت دیر تک منتے نہیں ہیں۔ یہ نازک لمحہ ہوتا ہے اگر آپ کی اپنے بچے سے دوستی یا مفاہمانہ تعلق استوار ہو تو اس کا جذباتی سہارا بن جائیے۔

### بچوں کے معاندانہ رویے اور پرتشدد ردعمل

کچھ بچے خلاف مزاج کوئی بات محسوس کریں تو والدین سے سوال پوچھتے ہیں۔ لیکن کچھ بچے دوستوں سے لڑ بھڑ کر، ساتھیوں کو مار پیٹ کے اپنے کمرے کی چیزیں الٹ پلٹ کر کے یا قیمتی اشیاء توڑ کے اپنے غم و غصے کا واضح اور شدت آمیز انداز میں اظہار کرتے ہیں یہ اونچی آواز میں بولنا، بدتمیزی کا رویہ اختیار کرنا یا ایک دم چپ لگ جانا، بچے کا سنجیدہ ہو کر تنہا تنہا گھومنا اور سوتے میں انگوٹھا چوسنے لگنا، سوتے میں بستر گیلا کردینا یہ تمام ایسے نفسیاتی محرکات ہیں جو کسی ایسی واقعے کے ردعمل کا نتیجہ ہوتے ہیں جنہیں عام بچہ ذہنی طور پر قبول نہیں کر پاتا۔ عدم مفاہمت اور عدم مطابقت ایسی نفسیاتی وجوہ ہیں جو بچے کو تشویش، منتشر الخیالی اور مسلسل دباؤ کی کیفیت میں مبتلا کرسکتی ہیں۔

بچے سختی والے ماحول میں والدین کے دوست نہیں بنتے لہٰذا مار پیٹ، غم و غصے کا رویہ اپنا کر مغلظات بکنا کسی طور والدین کو زیب نہیں دیتا

بچے سختی والے ماحول میں والدین کے دوست نہیں بنتے لہٰذا مار پیٹ کا جواب مار پیٹ سے دینا یا غم و غصے کا رویہ اپنا کر مغلظات بکنا کسی طور بھی والدین کو زیب نہیں دیتا۔

کبھی کبھی دو سے چار بھائی بہنوں کے درمیان وہ بہت خوش رہتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی کوئی ایک بچہ توجہ کے بٹتے ہی ایسے نفسیاتی مسائل میں گھر کر رہ جاتا ہے۔ عام طور پر پہلے بچے کو ناز و نعم سے پالا جاتا ہے لیکن دوسرے بچے کی پیدائش پر پہلے بچے کو وہی لوگ نظرانداز کرتے ہیں جو تعلیم یافتہ نہیں ہوتے یا پھر وہ علم نفسیات کو قطعاً نہیں سمجھتے۔ اگر آپ اپنے نومولود بچے کے ساتھ بہت سارا دن گزار لیتے ہیں اور بڑے بچے کو احساس دلاتے ہیں کہ اب وہ بڑا ہوگیا ہے خود اپنے آپ کو سنبھال سکتا ہے تو آپ غلطی پر ہیں۔ عام طور

پر دو سے تین سال کے وقفے سے پیدا ہونے والے بچے فوراً ہی اتنے خود مختار نہیں ہو سکتے کہ ہر کام اپنے ہاتھوں سے کرلیں تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد کچھ نہ کچھ مشورہ، ہدایت یا امی ابو کی دلجوئی کے کلمات یعنی ہزاروں باتیں ہو سکتی ہیں جنہیں معصوم بچے آپ سے شیئر کرنا چاہتے ہیں۔ یہ انتہائی ناانصافی ہے کہ آپ صرف نومولود کو اہمیت دینے لگی ہیں پھر تو پہلے بچے کا شکوہ بجا ہے۔ آپ یوں کریں کہ چھوٹی چھوٹی مصروفیات میں اپنے بڑے بچے کو شریک کیا کریں۔ اسطرح اسے چھوٹے بھائی یا بہن سے حسد یا جلن محسوس نہیں ہوگی اور وہ ذہنی طور پر اسے فوراً اپنا لے گا۔

## 8 سے 10 برس کی عمر میں ڈپریشن

اس عمر میں بچہ اسکول کے معمولات کو زیادہ محسوس کرتا ہے۔ کبھی کوئی نئی ٹیچر جو پڑھائی میں سختی کر رہی ہو، کبھی کوئی مضمون جیسے حساب اکثر بچوں کو آسان مضمون نہیں لگتا اور یہ پیریڈ بوریت کی نذر ہوتا ہے۔ ادھر ہوم ورک کی پریشانی الگ سر پہ سوار کرلی جاتی ہے۔ والدین اگر ٹیوٹر نہ مہیا کر سکتے ہوں تو انہیں خود حساب کے یہ تمام مسائل حل کرنے چاہئیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کسی ساتھی، دوست، عزیز یا پڑوسی کی مدد لینی ضروری ہے لیکن بچے کی پریشانی کو ابتدائی جماعتوں ہی میں سمجھ لینا چاہئے۔ ایسے بچے کی بھوک پیاس ختم ہو سکتی ہے۔ مسلسل طبیعت کا گرنا، اسکول کا نام سنتے ہی پیٹ میں درد کا ہو جانا، متلی، قے، یا بھوک کا حد سے بڑھ جانا اس کے ڈپریشن کو ظاہر کرتا ہے۔

جہاں معمولات زندگی سخت ترین اذیت اور مشقت معلوم ہونے لگیں۔ وہاں سنجیدگی سے اپنی روٹین کا جائزہ لے لینا بہتر ہوتا ہے۔ ہم یقیناً ایسا کچھ غلط کر رہے ہوتے ہیں جن کے نتائج دیرپا بھی ہوتے ہیں اور مہلک بھی۔

## بچے گھر سے باہر زیادہ خوش رہنے لگیں تو

ہر وقت تفریح کا نہیں ہوتا لیکن اگر ایک بچہ ذہین بھی نہ ہو، اسکول میں اس کا گریڈ بھی اچھا نہ آتا ہو اس کے بہت سارے دوست بھی نہ ہوں تو اسے زندگی کے قریب ایسے لایا جائے کہ اسے ورزش یا سیر سپاٹے کے لئے باہر لے جایا جائے۔ پھر اس کا رویہ نوٹ کیجئے، ماہر نفسیات کے مطابق ایسے بچے تفریحی مقامات پر بے انتہا دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ وہ واپس گھر نہیں جانا چاہتے اور فرمائشا کہتے ہیں کہ وہ باہر ہی گھومتے رہیں گھر جا کے کیا کرنا ہے؟ گھر سے لاتعلقی یا بیزاری کا یہ رویہ انہی بچوں کا ہو سکتا ہے جو گھریلو سرگرمیوں میں دلچسپی نہ لیتے ہوں۔

## 11 سے 12 برس کی بچیوں میں ڈپریشن

سن بلوغت سے پہلے اور کچھ عرصے بعد نوجوان بچیوں میں ڈپریشن کے واقعات سامنے آنے لگے ہیں؟ یہ تعلیمی سرگرمیوں کے عروج کا دور ہوتا ہے۔ آٹھویں، نویں اور پھر میٹرک یا او لیولز کے مدراج تک پہنچتے پہنچتے یہ بچیاں جہاں زیادہ ذمہ داریوں میں گھرتی ہیں وہیں جسمانی حالتوں کے بدلنے سے بھی پریشان ہوتی ہیں اس عمر میں نئے ہارمونز تشکیل پاتے ہیں جن کے رد عمل بھی انوکھے اور مختلف ہوتے ہیں۔ ان بچیوں کا بات بے بات رو دینا، کبھی زیادہ کھانا طلب کرنا اور کبھی معمول کا ناشتہ تک نہ کرنا، علی الصبح قے، متلی اور سر درد کی شکایات کرنا، پیٹ خراب ہو جانا اور پڑھائی میں دل نہ لگنے کی شکایت کرنا ایسی ہی نفسیاتی علامات ہیں جو ظاہر ہے کہ ان کی جذباتی کیفیت کا مکمل اظہار ہوتی ہیں اس دور میں کچھ بچیوں کے ایام شروع ہوتے ہیں تو کچھ کے جسمانی اعضاء کی ہیئت بدلنا شروع ہوتی ہے ٹین ایج کا یہ دور قریب قریب شروع ہوا چاہتا ہے لہٰذا ذہن میں تفکرات بڑھتے ہیں۔ انہیں کنٹرول کیا جانا ناممکنات میں سے ہرگز نہیں۔

اپنی جذباتی کیفیتوں کو سمجھنے کے لئے بڑی بہنوں، خالاؤں، دوستوں اور دیگر عزیز و اقارب سے مدد لی جا سکتی ہے یعنی کہ اپنے مسائل زیر بحث لانے ضروری ہیں۔

والدین بچیوں کا دباؤ کم کرنے کے لئے انہیں کیفین کا استعمال نہ کرائیں البتہ دو وقت چائے دودھ ملی یا سبز ضرور دے سکتے ہیں۔

ان کی ڈائٹ میں پھل سبزیاں اور مچھلی شامل کر دیں۔

اپنی بچیوں کو ایام کے دنوں میں انڈے ضرور کھلایا کریں کیونکہ ان میں کاربوہائیڈریٹس شامل ہوتے ہیں اس میں ایک جزو tryptophan ایسا ہے جسے اگر سلاد کو شامل کر کے سینڈوچز کی شکل میں تیار کرلیا جائے تو بہت حد تک متوازن غذا کی تعریف میں آتا ہے۔ یعنی ایگ سینڈوچ میں سلاد اور سیلری کے پتے ضرور شامل کر کے کھائیں۔

چہرے پر کیل مہاسے نکلنے لگیں تو چاٹ مصالحوں اور ڈونٹس یا چپس سے پرہیز کیا کریں۔

آپ کو Whole- wheat bread کھانی چاہئے۔

نیٹ پر چیٹنگ کی غرض ہی سے نہ بیٹھے رہیں بلکہ وکی پیڈیا پر معلومات کا جو خزانہ موجود ہے اس کی کھوج لگالیں تاکہ آپ کی تعلیمی کارکردگی بہتر ہو جائے۔

ہوم ورک کرتے کرتے آدھی رات نہ کر دیا کریں۔ اپنے وقت کی بہتر تقسیم کرنا سیکھیں اور کوئی نہ کوئی مشغلہ اپنائیں کسی دستکاری، کھانا پکانے، باغبانی، مضمون نگاری یا کسی بھی شوق کی بھرپور تسکین کر کے تازہ دم ہو جائیں۔ رات کا کھانا جلدی کھالیا کریں اور دودھ پینا ہرگز نہ بھولیں، اس دور میں آپ کو کیلشیئم اور وٹامن D کی اشد ضرورت ہوتی ہے ورنہ رات کو ٹانگوں میں درد کی شکایت سننے میں آتی ہے۔

اپنے لخت جگر کی پریشانی کو ابتدا میں سمجھ لینا چاہیے۔ بھوک پیاس ختم ہونا، مسلسل طبیعت کا گرنا، متلی، قے ڈپریشن کی علامات ہو سکتی ہیں

# خوش خوراک لوگوں کا نعمت کدہ

امبر سلیم

اچھا اور بہترین کھانا ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے اس خواہش کی تسکین اور منہ کا ذائقہ بدلنے کیلئے اکثر لوگ ریسٹورنٹ کا رخ کرتے ہیں تاکہ روزمرہ کھانوں سے ہٹ کے کچھ نیا کھایا جائے۔ اس سلسلے میں اسی ریسٹورنٹ کو ترجیح دی جاتی ہے جو ذائقہ دار کھانے کے ساتھ پر لطف اور خوشگوار ماحول بھی فراہم کرے۔

سالٹ این پیپر ولیج ریسٹورنٹ ایک ایسی ہی جگہ ہے جہاں پر ملنے والی کھانے کی ورائٹی آپ کو کہیں اور نہیں ملے گی۔ شہر لاہور میں رہنے والے خوش خوراک لوگوں کیلئے یہ نیا نام نہیں ہوگا لیکن وہ لوگ جو باہر کھانا کھانے سے ہچکچاتے ہیں ان کیلئے یہ بہترین انتخاب ہے جو ہوشربا مہنگائی کے دور میں بھی آپ کو مناسب قیمت میں عمدہ کھانے دیتے ہیں۔

**سالٹ این پیپر ریسٹورنٹ**

لبرٹی گلبرگ کے قریب واقع سالٹ این پیپر ریسٹورنٹ لاہور کا مشہور ریسٹورنٹ ہے جو ایک بار کھانے والوں کو دوبارہ آنے کی ضرور ترغیب دیتا ہے۔ جہاں دیسی، کانٹی نینٹل سے چائنیز تک کھانے ہیں۔ ان کے کھانوں کی کوالٹی اور عمدہ ذائقہ کی وجہ سے آپ جب بھی جائیں آپ کو پہلے انتظار کرنا پڑے گا۔ آپ جب بھی سالٹ اینڈ پیپر ریسٹورنٹ جائیں تو اسٹفڈ چکن بریسٹ ود پائن ایپل ساس، چکن اسٹک ود بلیک پیپر ساس، اسٹفڈ چکن نگٹس، چکن ہانڈی، چکن کٹلٹس، ملائی بوٹی، مٹن مصالحہ رائس، چکن بلیک پیپر میں سے ضرور کچھ کھائیں۔ خاص بات یہ ہے کہ مصالحوں کے انتخاب میں توازن بھی ملتا ہے اور پکانے والے ماہرین کا خلوص ذائقے میں جھلکتا ہے۔ اس ریسٹورنٹ میں انفرادی طور پر آرڈر دینے کی بجائے کسی ڈیل کا بھی انتخاب کر سکتے ہیں جن میں انتہائی مناسب قیمت میں چار سے پانچ کھانے کی ورائٹی ہیں جو ایک سے دو افراد با آسانی کھا سکتے ہیں۔ ان ڈیلز میں ڈیلکس، سپیریر، وی آئی پی، پاکستانی وی آئی پی، پاکستانی باربی کیو اور پاپولر شامل ہیں۔ ہمیں ذاتی طور پر مختلف وقتوں میں کچھ ڈیلز لینے کا اتفاق ہوا اور ہمیں اب تک ان کے ذائقے یاد ہیں۔

بچوں کیلئے برگر، چکن نگٹس فش، فرنچ فرائز کا مینیو ہے اور ان کی تفریح کیلئے ایک ایریا مخصوص ہے جہاں وہ فری ویڈیو گیمز اور جھولوں سے لطف لے سکتے ہیں۔

اس ریسٹورنٹ کی سب سے اچھی بات جو اسے دوسروں سے ممتاز کرتی ہے وہ یہ ہے کہ اگر آپ کو کوئی کھانا پسند نہیں آیا تو وہ آپ واپس کر کے کچھ اور بھی منگوا سکتے ہیں اور اگر شفیر سے تبادلہ خیال کرنا چاہیں تو یہ سہولت بھی موجود ہے۔

**ولیج ریسٹورنٹ**

ولیج ریسٹورنٹ پنجاب کی ثقافت کی عکاسی کرتا ہے رنگین پایوں والی کرسیاں اور بانسری کی مدھم آواز ایک سماں باندھ دیتی ہے اور ایسے ماحول میں کھانے کا اپنا ہی ایک لطف ہوتا ہے۔ ولیج ریسٹورنٹ میں آپ کو خوش ذائقہ لنچ، ڈنر اور ہائی ٹی بوفے کی ورائٹی ملے گی جو کسی اور ریسٹورنٹ میں مشکل ہے۔

ہائی ٹی میں چٹپٹے اور مزیدار لوازمات ہیں جن میں چکن ونگز، فرائیڈ چکن، پیزا، لزانیہ، سینڈوچ، فرائیڈ سینڈوچ، فرنچ فرائز، آلو چنا چاٹ، پیسٹری، ڈونٹس، جیلی، پڈنگ، سپرنگ رول، پکوڑے اور بے شمار دوسری چیزیں شامل ہیں۔

لنچ اور ڈنر بوفے میں دیسی کھانوں میں ساگ، مکئی کی روٹی اور مکھن کے ساتھ، نہاری، پائے، حلیم، ہریسہ، حلوہ پوری، کالے چنے کا پلاؤ، پکوڑے، بٹیر، دہی بھلے، گول گپے، اس کے علاوہ چکن شاشلک ود ایگ فرائڈ رائس، چکن بریانی، چکن کڑاہی، کوفتے، مٹن کڑاہی، فرائیڈ فش، تکے، کباب اور سپرنگ رول شامل ہیں۔ میٹھے میں فروٹ چاٹ، گرما گرم لچھا، فرنی، کھیر، زردہ، جلیبی، گلاب جامن، قلفی، گاجر اور پیٹھے کا حلوہ ہیں اور اگر سلاد کا جائزہ لیا جائے تو اس میں آپ کو کچومر سلاد، فروٹ سلاد، لوبیا اور کھیرے کا سلاد ملے گا۔ کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کیلئے پودینہ کی چٹنی، رائتہ، کیچپ، چلی ساس بھی ہیں۔ کھانے کا اختتام فروٹ اور پان سے ہوتا ہے۔ سالٹ این پیپر ولیج ریسٹورنٹ کی چند برانچیں آپ کو ہوم ڈلیوری کی سہولت بھی دیتی ہیں۔

> یہ پنجاب کی ثقافت کی عکاسی کرتا ہے رنگین پایوں والی کرسیاں اور بانسری کی مدھم آواز ایک سماں باندھ دیتی ہے اور ایسے ماحول میں کھانے کا اپنا ہی ایک لطف ہوتا ہے

سالٹ این پیپر ولیج ریسٹورنٹ اس بات پر یقین رکھتا ہے کہ فریش از بیسٹ۔ یہاں انتظامیہ بااخلاق اور پرخلوص ہے جس کے مطابق 1983 میں پہلے ریسٹورنٹ سے لیکر آج تک روزانہ صبح تازہ اشیاء خریدی جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے ہمارے مہمانان گرامی یہاں کے کھانوں کو معیاری اور مختلف ذائقہ سمجھتے ہوئے بار بار آنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ کسی ریسٹورنٹ کو کامیابی سے چلانا کوئی راکٹ سائنس نہیں، اس کی سادہ سی وجہ تازہ اشیاء، اچھی سروس، بہترین ماحول اور مناسب قیمت ہے۔ یہی وجہ ہے اب اس کی لاہور میں آٹھ برانچیں ہیں جو مال روڈ، ایم ایم عالم روڈ، گلبرگ ٹو، گلبرگ تھری، لبرٹی مارکیٹ، ڈی ایچ اے اور فیصل ٹاؤن میں واقع ہیں۔

ریستوران ریویو

# ذائقے دار کھانا ہو یا رت جگا منانا ہو تو SAVOR چلیے

## کراچی میں Cruise Dining کا خوشگوار تجربہ کیجیے



شاہین ملک

کراچی کا حسن اس کی ساحلی پٹی ہے، یعنی اس کے کنارے آبادی ویو سے آگے ریتیلا ساحل، چند ریسٹورنٹس اور پھر اور آگے بڑھیے تو فیز 8 میں کانٹی نینٹل اور دیسی کھانوں کی ورائٹی پیش کرنے والے ریسٹورنٹس جو آپ کے بڑھتے قدم روک لیتے ہیں۔ آج چلیے ہمارے ساتھ ساتھ کریک وسٹا اپارٹمنٹس کراچی سے چند فرلانگ کے فاصلے پر موجود Savor ریسٹورنٹ۔

یوں تو آپ اگر کراچی میں رہتے ہیں یا کبھی یہاں گھومنے پھرنے آئے ہوں تو سی ویو کا ساحل آپ کے لئے اجنبی نہیں ہوگا۔ یہاں آپ نے جہاں فضا میں نمک گھلا ہوا محسوس کیا ہوگا وہیں اونٹوں کی سواری، میٹھی سبز چائے، گجرے بیچنے والے بچے اور فوٹو گرافر حضرات کے علاوہ بھنے ہوئے چنے بیچنے والوں کو فرش راہ پایا ہوگا۔ اسی طرح بوٹ بیسن پر بھی بریز اپارٹمنٹس کے نیچے نہاری سے فاسٹ فوڈ اور پھر تھائی تک انواع واقسام کے کھانے دستیاب ہیں۔

یہاں آنے والوں کے لئے فٹ پاتھوں اور راہداریوں کے علاوہ پارکنگ کی جگہ پر کرسیاں میز اور قالین بچھے تخت اور گاؤ تکیے سجا کر رکھے گئے ہیں مگر Savor میں آپ کے لئے کشتی کی سہولت بھی موجود ہے۔

کراچی کے ساحلوں کا حسن اور دیسی کھانوں کے ذائقے کو ایک چھت کے نیچے یوں بھی محسوس کیا جاسکتا ہے۔ تفریح کے موڈی حضرات وخواتین جو گہرے سمندر میں جا کر کھانا پسند کریں اور جنہیں الرجی نہ ہوتی ہو ان کے لئے بوٹنگ کی سہولت موجود ہے اور اگر آپ گہرے سمندر میں نہ جانا چاہتے ہوں تو دوسرے پیکیج میں کریک سے دو دریا تک کا سفر کرلیں۔ لیکن ٹھہریئے کچھ باتیں ہم Savor کے جنرل منیجر **عبداللہ صدیق پٹیل** سے کرتے ہیں۔

**"کوسٹل ویو پر شہر سے بالکل کٹ کر ریسٹورنٹ بنانے کا خیال کیا مالی اعتبار سے بھی اچھا رہا؟"**

"ساحل کنارے کے شائقین شہروں کے روایتی ماحول سے اکتاتے بھی ہیں اور قرب وجوار کے رہنے والے اپنے دن کا آغاز Savor کے ناشتے سے کرتے ہیں۔ روزانہ صبح 8 بجے سے یہاں کانٹی نینٹل اور پوری ترکاری کا ناشتہ دستیاب ہوتا ہے۔ ہفتہ وار چھٹی کے روز شائقین کی تعداد بڑھ جاتی ہے 12 سے 1 بجے تک سروسز جاری رہتی ہیں۔ ساحل کنارے ایسا کوئی ریسٹورنٹ نہیں تھا جو کشتی رانی کی تفریح بھی مہیا کرے اور ہال (ان ڈور) کے علاوہ آؤٹ ڈور نشستوں کا اہتمام بھی کرے۔ میں 20 برس کی عمر میں اس شعبے میں آیا تھا، آج 62 سال کا ہوں، 42 برس اس شعبے کو دے کر ایسا لگتا ہے ہر دن مجھے ایک نیا تجربہ دیتا ہے۔ میں 1970 میں مشرقی پاکستان سے آیا، فوج میں جانا چاہتا تھا مگر ایک حادثے کی وجہ سے ان فٹ ہوگیا پھر خاندانی ذمہ داریوں کے باعث ریسٹورنٹ اور کیٹرنگ کے بزنس میں آگیا۔ میں نے سب سے پہلے Spinzer سے کیریئر کا آغاز کیا، اس کے بعد Snack 71 کی اوپننگ کی۔ کیسنو کی ترتیب

> سب سے پہلے ذائقے دار اور صحت افزا ماحول میں تیار کھانے ہی ہماری پہچان بنتے ہیں

چکن وائٹ کڑاہی

چکن تکہ

وزٹیں جاری تھی لیکن بوجوہ یہ پروجیکٹ ادھورا ہی رہا۔ 1991 میں پنک پینتھر ریسٹورنٹ کی بنیاد میں نے ہی ڈالی۔ درمیانی عرصے میں دبئی جاتا ہوتا رہا اور پھر پاکستان آیا تو D.H.A نے مجھے ساحل ریسٹورنٹ جو آج Village ہے سیٹ کرنے کا پروجیکٹ دیا اس سے پہلے غلام محمد ڈوسل نے ہوٹل سارہ شروع کرنا تھا تو مجھے بلایا، پھر مغل اعظم کے نام سے ریسٹورنٹ سیٹ کیا۔ نارتھ ناظم آباد میں The Hut کے نام سے ذاتی ریسٹورنٹ بھی بنایا مگر پارٹنر نے دھوکا دیا۔ بہرحال ایک بار پھر نئے تخیل کے ساتھ Savor شروع کیا۔ اللہ کا شکر ادا کرتا ہوں کہ اب بھی میرے تربیت یافتہ شیفز اور کچن سے متعلق اسٹاف کراچی کے ہر دوسرے ہوٹل اور ریسٹورنٹ میں موجود ہیں۔ میں نے وہ زمانہ بھی دیکھا جب برگر ساڑھے چار روپے اور کلب سینڈوچ ساڑھے 7 روپے کا ہوتا تھا۔ کراچی میں اس وقت فاسٹ فوڈ کی کوئی چین نہ تھی اور میرے کلائنٹس میں بے نظیر بھٹو، شاہنواز بھٹو اور ان گنت سیاستدان تھے۔ یہ لوگ کہیں بھی آتے جاتے یا فنکشن کرتے کھانے کا آرڈر مجھے دیتے تھے!

ریشمی کباب

**"بوٹنگ کا ایڈونچر Savor کی خاص کشش ہے یا اس کے کھانے کے لوازمات"**

"سب سے پہلے ذائقے دار اور صحت افزا ماحول میں تیار کھانے ہی ہماری پہچان بنتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اچھا ماحول، مکمل سیکیورٹی اور بوٹنگ کی خدمات بھی متاثر کرتی ہیں۔ بوٹ پر پیش کئے جانے والے مینیو میں 6 ڈشز (ہمارے مشرقی، کانٹی نینٹل اور چائنیز) کے ساتھ من پسند مٹھاس اور سافٹ ڈرنک پیش کیا جاتا ہے۔"

**"Savor کی خاص الخاص ڈشز کیا ہیں؟"**

"کڑاہیاں، تکے، اسپیشل فرائڈ رائس، چکن چاؤمین، زنگر، فش فرائڈ کے علاوہ فش تکہ غرضیکہ ایک

طویل فہرست ہے۔ آپ کو ان ڈشز کا ذائقہ حقیقتاً مدتوں یاد رہے گا۔"

**"یہاں آپ مستقبل قریب میں کیا چیز نئی کرنے جا رہے ہیں؟"**

"اب تک ہم نے زندہ مچھلی ذبح کر کے لائیو پکانے کا تجربہ نہیں کیا تھا، اب کچھ ہی دنوں میں یہ سروس مہیا کریں گے۔ بوہری کلائنٹس کبھی گھر سے باہر مچھلی نہیں کھاتے کیونکہ وہ اپنی نظروں کے سامنے مچھلی ذبح کرتے ہیں۔ یہاں اب ٹرالی پر مچھلی دستیاب ہوگی اور کلائنٹ خود انتخاب کر کے اور جس شکل میں چاہیں گے ہم انہیں وہی ذائقہ مہیا کریں گے۔"

**"کیا کون سا مصالحہ ہے جو آپ کو بہت پسند ہو اور اسے شوق سے استعمال کرتے ہوں؟"**

"مجھے کٹھی مرچ کا ذائقہ بہت بھاتا ہے جس کا اپنا ہی فلیور ہوتا ہے۔ اجینو موتو ہمارے کھانوں میں بہت استعمال ہونے لگا ہے جبکہ میں اس مصالحے کو استعمال نہیں کرتا۔ کچھ لوگوں کے مشاہدے میں آیا ہے کہ صحت پر اس کے اچھے اثرات مرتب نہیں ہوتے اس لئے میں یہ رسک نہیں لیتا۔ اپنے ریسٹورنٹ میں لال مرچ کا بھی غیر ضروری استعمال نہیں کرتا۔ ہمارے چکن تکے میں بھی آپ کو لال مرچ ایک تناسب سے نظر آئے گی اور ذائقہ درکار ہو تو مصالحے میں ہری مرچ شامل کی جاتی ہے۔ ہم تیل بھی فراوانی سے استعمال نہیں کرتے۔ بازار میں ہزاروں ناموں سے تیار مصالحے گویا پکوانوں کے تیاری کے نسخے دستیاب ہیں مگر میری وہی عادت ہے کہ جوڑیا بازار جا کر مصالحے خریدتا ہوں۔ خود پسواتا ہوں اور تازہ مصالحے استعمال کرتا ہوں۔ میں کھانے کی تیاری میں کوئی سمجھوتہ نہیں کر سکتا۔"

چکن کڑاہی

**"بہت سے ریسٹورنٹس سیٹ کرنے کے بعد اگر کبھی باہر کھانا کھانے جانا پڑے تو آپ کا انتخاب کیا ہوگا؟"**

"میں اب بھی برنس روڈ کے وحید نہاری اور دھاگے کباب والے کے ہاتھ کا ذائقہ نہیں بھول پایا۔ 1975 سے اب تک اس کے کھانوں کا وہی اعلیٰ معیار اور ذائقہ قائم ہے۔ حال ہی میں نارتھ ناظم آباد کراچی میں میرٹھ کباب والے کا کھانا کھایا۔ وہ بھی منفرد اور ذائقہ دار تھا۔"

**"ہمارے رسالے ڈالڈا کا دسترخوان کو آپ نے کیسا پایا؟"**

"سیانے کہتے آئے ہیں کہ کھانا وہی اچھا جو پہلے نگاہوں کو بھائے پھر اس کی خوشبو اور ذائقے کا نمبر آتا ہے۔ آپ کے رسالے کی ریسپیز میں اجزاء کا تناسب ٹھیک ہوتا ہے اس کی گارنشنگ اور پریزنٹیشن لاجواب ہوتی ہے۔ میری بیگم کو کچے گوشت کی بریانی کی ترکیب جو مئی 2011 کے شمارے میں شائع ہوئی ہے بہت پسند آئی ہے۔"

کھانے سے متعلق کوئی بھی شعبہ ہو اس سے افراد کی صحت و تندرستی کی ترجیحات کا تعین ہوتا ہے۔ شاعر نے کیا خوب کہا ہے۔

یہ عشق نہیں آساں بس اتنا سمجھ لیجے<br>
اک آگ کا دریا ہے اور ڈوب کے جانا ہے

قدرتی نظارے اور ساحلی ریسٹورنٹ کی اس جدید ثقافت کا جو منظر ہم دیکھ کر آئے ہیں شاید یہ لفظ اس بارونق جگہ کا بھرپور نقشہ نہ کھینچ سکیں۔ اپنے خاندان کے ساتھ ایک بار ذائقہ بدلنے کا تجربہ ضرور کر لیں۔ کڑاہیاں آپ نے لسبیلہ کراچی کی دکانوں کی بھی کھائی ہوں گی مگر Savor کا اپنا ہی منفرد ذائقہ ہے۔

D.H.A کی مکمل سیکورٹی کے ساتھ رات گئے تک گٹار کے سروں کی تان سنیے اور لذت کام و دہن کے سلسلے جاری رکھئے۔ آپ یقیناً ایک خوشگوار اور حیرت انگیز تجربے کے ساتھ گھر لوٹیں گے۔

مونالیزا کی مسکراہٹ میں کیا بھید ہے؟

اس کے ہونٹوں پر یہ شفق کا سونا، سورج کا جشن طلوع ہے یا غروب ہوتے ہوئے آفتاب کا گہرا ملال؟ ان نیم و متبسم ہونٹوں کے درمیان سی کالی لکیر کیا ہے؟ یہ طلوع و غروب کے عین بیچ میں اندھیرے کی آبشار کہاں سے گر رہی ہے؟ ہرے ہرے طوطوں کی ایک ٹولی شور مچاتی امرود کے گھنے باغوں کے اوپر سے گزرتی ہے۔ ویران باغ کی جنگلی گھاس میں گلاب کا ایک زرد شگوفہ پھوٹتا ہے۔ آم کے درختوں میں بہنے والی نہر کی پلیا پر سے ایک ننگ دھڑنگ کالا لڑکا ریتیلے ٹھنڈے پانی میں چھلانگ لگاتا ہے اور پکے ہوئے گہرے بسنتی آموں کا میٹھا رس مٹی پر گرنے لگتا ہے۔

میں سینما ہال کے بک اسٹال پر کھڑے اس میٹھے رس کی گرم خوشبو سونگھتا ہوں اور ایک آنکھ سے انگریزی رسالے کو دیکھتے ہوئے دوسری آنکھ سے ان عورتوں کو دیکھتا ہوں جنہیں میں نے فلم شروع ہونے سے پہلے سب سے اونچے درجے کی ٹکٹوں والی کھڑکی پر دیکھا تھا۔ اس سے پہلے انہیں سبز رنگ کی لمبی کار میں نکلتے دیکھا تھا اور اس سے پہلے بھی شاید انہیں کسی خواب کے ویرانے میں دیکھا تھا۔ ایک عورت موٹی بھدی، جسم کا ہر خم گوشت میں ڈوبا ہوا، آنکھوں میں کاجل کی موٹی تہہ، ہونٹوں پر لپ اسٹک کا لیپ، کانوں میں سونے کی بالیاں، انگلیوں پر نیل پالش، کلائیوں میں سونے کے کنگن، گلے میں سونے کا ہار، سینے میں سونے کا دل، ڈھلی ہوئی جوانی، ڈھلا ہوا جسم، چال میں زیادہ خوشحالی اور زیادہ خوش وقتی کی بیزاری، آنکھوں میں پرخوری کا خمار اور پیٹ کے ساتھ لگایا ہوا بھاری زرتار پرس...... دوسری لڑکی......

الٹرا ماڈرن، الٹرا اسمارٹ، سادگی بطور زیور اپنائے ہوئے، دبلی پتلی، سبز رنگ کی چست قمیض، کٹے ہوئے سنہرے بال، کانوں میں چمکتے ہوئے سبز نگینے، کلائی میں سونے کی زنجیر والی گھڑی اور دوپٹے کی رسی گلے میں، گہرے شیڈ کی پنسل کے ابرو، آنکھوں میں پرکار سحر کاری، گردن کھلے گریبان میں سے اوپر اٹھی ہوئی، دائیں جانب کو اس کا ہلکا سا مغرور خم، ڈورس ڈے کٹ کے بال، بالوں میں یورپی عطر کی مہک، دماغ گزری ہوئی کل کے ملال سے ناآشنا، دل آنے والی کل کے وسوسوں سے بے نیاز، زندگی کی بھرپور خوشبوؤں اور مسرتوں سے لبریز جسم، کچھ رکا رکا سا متحرک سا کچھ بڑبڑاتا ہوا۔ اس دودھ کی طرح جسے ابال آنے ہی والا ہو۔ سراینگلو پاکستانی، لباس، پنجابی زبان انگریزی اور دل نہ تیرا نہ میرا۔

بک اسٹال والا انہیں اندر داخل ہوتے دیکھ کر اٹھ کھڑا ہوا اور کٹھ پتلی کی طرح ان کے آگے پیچھے چلنے پھرنے لگا۔ اس نے پنکھا تیز کر دیا۔ کیونکہ لڑکی بار بار اپنے ننھے ریشمی رومال سے ماتھے کا پسینہ پونچھ رہی تھی۔ موٹی عورت نے مسکرا کر پوچھا۔

"آپ نے "لک" اور وہ، ٹریو اسٹوری نہیں بھجوائے۔"

اسٹال والا احمقوں کی طرح مسکرانے لگا۔

"وہ اب کے ہمارا مال راستے میں رک گیا ہے۔ بس اس ہفتے کے اندر اندر سر تنلی بھجوا دوں گا۔"

موٹی عورت نے کہا۔

"پلیز، ضرور بھجوا دیں۔"

لڑکی نے فوٹو گرافی کا رسالہ اٹھا کر کہا۔

"پلیز اسے پیک کر کے گاڑی میں رکھوا دیں۔"

بک اسٹال والا بولا۔

"کیا آپ انٹرول میں جا رہی ہیں۔"

موٹی عورت بولی۔

"یس...... پکچر بڑی بور ہے۔"

انہوں نے ساڑھے تین روپے کے ٹکٹ لئے تھے۔ پکچر پسند نہیں آئی۔ لمبی کار کا دروازہ کھول دیا اور کار دریا کی پرسکون لہر کی طرح سات روپوں کے اوپر سے گزر گئی۔ وہ سات روپے جن کے اوپر سے لوہاری دروازے کے ایک کنبے کے پورے سات دن گزرتے ہیں۔

اور لوہاری دروازے کے باہر ایک گندہ نالہ بھی ہے۔ اگر آپ کو اس کنبے سے ملنا ہو تو اس گندے نالے کے ساتھ ساتھ چلے جائیں۔ ایک گلی دائیں ہاتھ کو ملے گی۔ اس گلی میں سورج کبھی نہیں آیا۔ بدبو بہت آتی ہے۔ یہ بدبو بہت حیرت انگیز ہے۔ اگر آپ یہاں رہ جائیں تو یہ غائب ہو جائے گی۔ یہاں صغرابی بی رہتی ہے۔ ایک بوسیدہ مکان کی کوٹھڑی مل گئی ہے۔ دروازے پر میلا چکٹ بوریا لٹک رہا ہے، پردہ کرنے کے لئے...... جس طرح نئے ماڈل کی شیورلیٹ کار میں سبز پردے لگے ہوتے ہیں۔ صحن کچا اور نمدار ہے۔ ایک چارپائی پڑی ہے۔ ایک طرف چولہا ہے۔ اپلوں کا ڈھیر ہے۔ دیوار کے ساتھ پکانے والی ہنڈیا مٹی کا لیپ پھیرنے والی ہنڈیا اور دست پناہ لگے پڑے ہیں۔ ایک سیڑھی چڑھ کر کوٹھڑی کا دروازہ ہے۔ کوٹھڑی کا کچا فرش سیلا ہے۔ در و دیوار سے نمدار اندھیرا رس رہا ہے۔ سامنے دو صندوق ایک دوسرے کے اوپر رکھے ہیں۔ صندوق کے اوپر صغرابی بی نے پرانا کھیس ڈال رکھا ہے۔ کونے میں ایک ٹوکرا الٹا رکھا ہے جس کے اندر دو مرغیاں بند ہیں۔ دیوار میں دو سلاخیں ٹھونک کر اوپر لکڑی کا تختہ رکھا ہے۔ اس تختے پر صغرابی بی نے اپنے ہاتھ سے اخبار کے کاغذ کاٹ کر سجائے ہیں اور تین گلاس اور چار تھالیاں ٹکا دی ہیں۔ اندر بھی ایک چارپائی بچھی ہے۔ اس چارپائی پر صغرابی بی کے دو بچے سو رہے ہیں۔ دو بچے اسکول پڑھنے گئے ہیں۔ صغرابی بی بڑی گھریلو عورت ہے، بالکل آئیڈیل قسم کی مشرقی عورت۔

خاوند مہینے کی آخری تاریخوں میں پٹائی کرتا ہے تو رات کو اس کی مٹھیاں بھرتی ہے وہ لات مارتا ہے تو صغرابی بی اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیتی ہے کہیں خاوند کے پاؤں کو چوٹ نہ آ جائے۔ کتنی آئیڈیل عورت ہے یہ صغرابی بی...... یقیناً ایسی ہی عورتوں کے سر کے اوپر دوزخ اور پاؤں کے نیچے جنت ہوتی ہے۔ خاوند ڈاکیہ ہے۔ ساٹھ روپے کوٹھڑی کا کرایہ، پانچ روپے دونوں بچوں کے اسکول کی فیس، بیس روپے دودھ والے کے اور تیس روپے مہینے بھر کے راشن پانی کے...... باقی جو پیسے بچتے ہیں ان میں یہ لوگ بڑے مزے سے گزر بسر کرتے ہیں۔ کبھی کبھی صغرابی بی ساڑھے تین روپے والی کلاس میں بیٹھ کر فلم بھی دیکھ آتی ہے اور اگر پکچر بور ہو تو انٹرول میں ہی اٹھ کر لمبی کار میں بیٹھ کر اپنے گھر آ جاتی ہے۔ بک اسٹال والا ہر مہینے انگریزی رسالہ "لک" اور "لائف" اسے گھر پر ہی پہنچا دیتا ہے۔ وہ کھانے کے بعد میٹھی چیز ضرور کھاتی ہے۔ دودھ کی کریم میں ملے ہوئے انناس کے قتلے صغرابی بی اور اس کے ڈاکیے خاوند کو بہت پسند ہیں۔ کریم کو محفوظ رکھنے کے لئے انہوں نے اپنی کوٹھڑی کے اندر ایک ریفریجریٹر بھی لا کر رکھا ہوا ہے۔ صغرابی بی کا خیال ہے کہ وہ اگلی تنخواہ پر کوٹھڑی کو ائر کنڈیشنڈ کروا لے کیونکہ گرمی حبس اور گندے نالے کی بدبو کی وجہ سے اس کے سارے بچوں کے جسموں پر دانے نکل آتے ہیں اور وہ رات بھر انہیں اٹھ اٹھ کر پنکھا جھلتی رہتی ہے۔ صغرابی بی نے ایک ریڈیوگرام کا آرڈر بھی دے رکھا ہے۔

مائی گاڈ وٹ اے لولی ہوم از دس

ہوم! سویٹ ہوم!

صغرابی بی کا رنگ ہلدی کی طرح ہے اور ہلدی ٹی بی کے مرض میں بے حد مفید ہے۔ اس کے ہاتھوں میں کانچ کی چوڑیاں ہیں۔ مہینے کے آخر میں جب اس کا خاوند اسے پیٹتا ہے تو ان میں سے اکثر ٹوٹ جاتی ہیں۔ چنانچہ اب وہ اس ہر ماہ کے مستقل خرچ سے بچنے کے لئے سونے کے موٹے کنگن بنوا رہی ہے۔ کم از کم وہ ٹوٹ تو نہیں سکیں گے۔ صغرابی بی کے

اس کے ہاتھوں میں کانچ کی چوڑیاں ہیں۔ مہینے کے آخر میں جب اس کا خاوند اسے پیٹتا ہے تو ان میں سے اکثر ٹوٹ جاتی ہیں۔ چنانچہ اب وہ اس ہر ماہ کے مستقل خرچ سے بچنے کے لئے سونے کے موٹے کنگن بنوا رہی ہے۔ کم از کم وہ ٹوٹ تو نہیں سکیں گے

چاروں بچوں کا رنگ بھی زرد ہے اور ہڈیاں نکلی ہوئی ہیں۔ ڈاکٹر نے کہا کہ انہیں کیلشیم کے ٹیکے لگاؤ۔ ہر روز صبح مکھن، پھل، انڈے، گوشت اور سبزیاں دو۔ شام کو اگر یخنی کا ایک ایک پیالہ مل جائے تو بہت اچھا ہے اور ہاں انہیں جس قدر ممکن ہو گندے کمروں، بدبودار محلوں اور اندھیری کوٹھڑیوں سے دور رکھو۔ صغرابی بی کا خیال ہے کہ وہ اگلی سے اگلی تنخواہ پر گلبرگ یا کینال پارک میں کسی جگہ ان بچوں کے لئے زمین کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا لے کر وہاں ایک چھوٹا سا تین چار کمروں والا مکان بنوالے گی۔ دو چھوٹے بچے ابھی اسکول نہیں جاتے لیکن انشاءاللہ تعالیٰ وہ بھی ایک دن اسکول جانا شروع کردیں گے اور جو دو بچے مزید پیدا ہوں گے وہ بھی اسکول ضرور جائیں گے۔ اب کی دفعہ وہ انہیں کانونٹ میں داخل کروانے کا ارادہ رکھتی ہے جہاں وہ ہر صبح خدا کے بیٹے کی دعا پڑھیں۔ صغرابی بی کو ممی کہیں، فرفر انگریزی بولیں اور اُردو فارسی پڑھ کر تیل بیچنے کے بجائے مقابلے کے امتحان میں بیٹھیں اور اونچا مرتبہ اور لمبی کار اور چوڑے لان والی کوٹھڑی پائیں۔

کیلشیم کے ٹیکوں کا پورا سیٹ بیس روپے میں آتا ہے۔ یہ تو معمولی بات ہے۔ اب وہ اپنے خاندان سے کہے گی کہ ڈاکخانے سے پہلی تاریخ کو گھر آتے ہوئے وہ سیٹ لیتا آئے۔ اپنی کوٹھڑی والا ریفریجریٹر اس نے لال لال سیبوں، سرخ اناروں، موٹے انگوروں، مکھن کی ٹکیوں، تازہ انڈوں اور گوشت کے قتلوں سے بھر دیا ہے۔ بچے سارا مہینہ مزے سے کھائیں گے اور موج اڑائیں گے۔ لیکن خدا کی دی ہوئی ہر نعمت کے ہوتے ہوئے بھی صغرابی بی کے رخسار کی ہڈیاں باہر کو نکل ہوئی ہیں۔ کمر میں مستقل درد رہتا ہے، چہرہ کمزور ہو کر پیلا پڑ گیا ہے، آنکھیں پھٹی پھٹی سی، ویران ویران سی رہتی ہیں۔ ان آنکھوں نے کیا دیکھ لیا ہے؟ اس کی عمر پچیس سال سے زیادہ نہیں۔ مگر اس کا جسم ڈھل گیا ہے اندر ہی اندر گھل گیا ہے۔ ہاتھ کی نسیں ابھر آئی ہیں۔ کنگھی کرتے ہوئے ڈھیروں بال جھڑتے ہیں۔ ہاتھ پیر ہر وقت ٹھنڈے رہتے ہیں جس طرح ریفریجریٹر میں کریم، پھل اور گوشت ٹھنڈا رہتا ہے۔

صغرابی بی کی شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں اور خاوند نے اسے صرف چار بچے عطا کئے ہیں۔ خدا اسے سلامت رکھے ابھی اور بچے پیدا ہوں گے۔ ہر پہلی تاریخ کو اس کے خاوند کو صغرابی بی سے محبت ہو جاتی ہے۔ جب بیس روپے دودھ والا لے جاتا ہے تو محبت کے اس تاج کا ایک برج گرتا ہے۔ پانچ روپے کرایہ جاتا ہے تو دوسرا برج گرتا ہے۔ پھر بچوں کی فیس، کاپیاں، پنسلیں، کتابیں، راشن، دال، آٹا، نمک، مرچ، ہلدی اوپلے، کپڑا، پریشانی، تفکرات، وسوسے، ملال اور ناامیدیاں اور یہ تاج محل گنبد سمیت زمین کے ساتھ آن لگتا ہے اور خاوند اپنی محبت کی پٹاری میں سے ڈنڈا نکال کر اپنی پہلی تاریخ کی محبوبہ کی پٹائی شروع کر دیتا ہے۔

**ہر پہلی تاریخ کو اس کے خاوند کو صغرابی بی سے محبت ہو جاتی ہے۔ جب بیس روپے دودھ والا لے جاتا ہے تو محبت کے اس تاج کا ایک برج گرتا ہے۔ پانچ روپے کرایہ جاتا ہے تو دوسرا برج گرتا ہے**

ونڈرفل ہوم!

"ڈیڈی! آج آپ کامک نہیں لائے!"

"اومی! یہ جیلی گندی ہے اسے پھینک دیں۔"

"کم آن ڈارلنگ صغرابی بی! آج الحمراء میں کلچرل شو دیکھیں۔ ڈانس، میوزک، اوواٹ اے تھرل اِٹ اِز! بس یہ وائیٹ ساڑھی خوب میچ کرے گی اور اس کے ساتھ بالوں میں سفید موتیے کے پھولوں کا گجرا..... یو آر سویٹ مائی ڈارلنگ صغرابی بی!"

ندی کنارے یہ کاٹج کس قدر خوبصورت ہے۔ سرسبز لان، ترشی ہوئی گھاس، قطار میں لگے ہوئے پھولوں کے پودے..... ایک ملازم غسل خانے میں لکس صابن سے کتے کو نہلا رہا ہے۔ اس کے بعد تولیے سے اس کا جسم خشک کیا جائے گا۔ کنگھی پھیری جائے گی۔ گلے میں ایپرن باندھا جائے گا اور اسے دو آدمیوں کا کھانا کھلایا جائے گا اور پھر فورڈ کار میں بیٹھ کر مال روڈ کی سیر کروائی جائے گی۔ آج اگر گوتم بدھ زندہ ہوتا تو وہ جانوروں کے ساتھ انسانوں کی اتنی شدید محبت دیکھ کر کتنا خوش ہوتا۔ آج اسے انسانی دکھوں اور مصیبتوں کو دیکھ کر محل چھوڑ کر جنگل میں جا بیٹھنے کی کبھی ضرورت محسوس نہ ہوتی۔ بلکہ وہ محل ہی میں اپنی بیوی بچے اور لونڈیوں کے ساتھ رہتا۔ کتوں کی ایک پوری فوج رکھتا، شام کو کلب میں جا کر دوستوں کے ساتھ تاش کھیلتا، سینما دیکھتا اور بچوں کو ساتھ لے کر انہیں کار میں سیر کرواتا۔ اس کے بچے رنگ دار قمیض اور جینز پہن کر گردن اکڑا کر، چھوٹی سی چھاتی پھلا کر، پتلی سی کمر مٹکا کر، کالج والے بس اسٹاپوں، اعلیٰ ہوٹلوں اور ناچ گھروں کے چکر لگاتے وہ روز رات کو ایک بجے سوتے اور صبح منہ اندھیرے گیارہ بجے اٹھتے اور دانت صاف کئے بغیر چائے پیتے، اخبار میں فلموں کا پروگرام دیکھتے۔ گرمیاں کبھی مری اور کبھی سوئٹزرلینڈ میں بسر کرتے اور اپنے باپ کا نام روشن کرتے اور اسے کبھی بال منڈوا کر شاہی لبادہ پھینک کر ننگے پاؤں نروان حاصل کرنے کے لئے جنگل کا رخ نہ کرنے دیتے۔

اف! مائی گڈنس! لوہاری دروازے کی اس گندی گلی میں کس قدر حبس ہے۔ یہ لوگ کیسے چارپائی گندی نالیوں پر ڈال کر سو رہے ہیں۔ وٹ اے پٹی! مجھے ان لوگوں سے بڑی گہری ہمدردی ہے۔ میں ان کے تمام مسائل سے واقف ہوں۔ میں ہر ہفتے ان کی پھیکی اور بے رس زندگی پر ایک افسانہ لکھتا ہوں۔ میرا خیال ہے کہ میں ان لوگوں کی زندگی پر ایک پرمغز تحقیقی مقالہ لکھ کر سب مٹ کروادوں۔ بڑا ونڈرفل سبجیکٹ ہے۔ ڈاکٹریٹ تو وہ پڑی ہے۔ جس طرح وہ کھڑی چارپائی پڑی ہے۔ جس پر تین پھنسیوں زدہ بچے اور ایک بچہ زدہ ماں سو رہی ہے۔ میں ناک پر رومال رکھ، پرنالوں سے اپنے اجلے کپڑے بچاتا، ان لوگوں کا گہرا مطالعہ کرتا بدبودار گلی میں سے باہر نکل آتا ہوں۔

لاہور میں قیامت کی گرمی پڑ رہی ہے۔ لیکن اس ہوٹل میں بڑی رونق ہے۔ سایہ دار دھیمے قمقموں کی ملائم روشنی میں لوگوں کے چہرے کتنے خواب آور دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ کہیں خواب ہی تو نہیں۔ میرا خواب..... صغرابی بی کا خواب، اس کے ڈاکیے خاوند کا خواب! وہ پونی ٹیل والی لڑکی کتنی پیاری ہے اور وہ بلیک ٹیشو کی چست قمیض والی دوشیزہ جس کے بالوں میں ریل کے گجرے ہیں، کانوں میں زہریلے رنگ کے نگینے ہیں اور جس کا چہرہ باقاعدہ اور قوت بخش غذاؤں کے اثر سے کھانا کھانے والے چاندی کے چمچ کی طرح چمک رہا ہے اور وہ مرغن چہرے والی موٹی عورت جس کی آدھی آستینوں والی قمیض بازوؤں پر گوشت کے اندر دھنس گئی ہے اس عورت کا چہرہ موم کے بت کی طرح ہے۔ بے حس اور ٹھنڈا۔ اس کی گاڑی چودہ گز لمبی ہے اور غسل خانے کا فرش بارہ مربع گز ہے اس نے ریڈیو گرام جرمنی سے منگوایا ہے۔ قالین ایران سے، عطر فرانس سے، کیمرہ امریکہ سے، خاوند پاکستان سے حاصل کیا ہے۔ جتنے پیسوں کا صغرابی بی کے ہفتے بھر کا راشن آتا ہے اتنے پیسے یہ بیرے کو ٹپ دیتی ہے۔ اس کے بنگلے میں چار کتے اور سات بیرے رہتے ہیں یہ ہمیشہ چاندی کے کافی سیٹ میں کافی پیتی ہے۔ چاندی کے برتنوں میں بڑی خوبی یہ ہوتی ہے کہ ایک تو انہیں زنگ نہیں لگتا دوسرے وہ نان پوائزنس ہوتے ہیں ایک سیٹ اپنے گھریلو استعمال کے لئے لوہاری دروازے کی گلی والے ڈاکیے کو بھی خرید لینا چاہئے۔

یہ ہوٹل تو بالکل جنت ہے۔ ایک جوڑا سب سے الگ بیٹھا ہے۔ لڑکی دبلی پتلی سی ہے۔ چست کپڑوں نے اسے اور دبلا بنا دیا ہے۔ بال ماتھے پر ہیں۔ ناخنوں پر ریڈ انڈین گلابی رنگ کا پالش چمک رہا ہے۔ اس شیڈ کی لپ اسٹک کی ہلکی سی تہہ پتلے پتلے ہونٹوں پر ہے۔ چہرے پر نسوانی نزاکت کے ساتھ ساتھ جذبات کا دھیما دھیما ہیجان سا ہے۔ کان اپنے ساتھی کی باتوں پر ہیں اور بے چین آنکھیں موقع ملنے پر ایک ایک میز کا جائزہ لے رہی ہیں۔ لڑکے کی گردن کالی بو اور بارڈر کالر میں بری طرح پھنسی ہوئی ہے ان کے سامنے کولڈ کافی کے گلاس ہیں۔

"روشی ڈارلنگ! میں پرومس کرتا ہوں کل سے صنوبی کے ساتھ کوئی کنسرن نہیں رکھوں گا۔"

"شٹ اپ یو بگ لائر..... تم مجھ سے فلرٹ کر رہے ہو۔"

"فار گاڈ سیک ڈونٹ تھنک لائیک دیٹ..... آئی لو یو ڈارلنگ!"

"لائی..... جھوٹ، بالکل جھوٹ۔"

"میں یو کے سے واپس آتے ہی تم سے شادی کرلوں گا۔"

"تم وہاں شادی کر کے آؤ گے۔"

"نو..... نیور..... تم خود دیکھ لوگی۔ پھر ہم دونوں یو کے چلے جائیں گے اور وہیں جا کر سیٹل ہو جائیں گے۔ میں اس گندے شہر سے بور ہو گیا ہوں..... بیرا۔"

"یس سر۔"

"ایک کریم پف....."

"یس سر۔"

"وڈ یو لائیک مور ڈارلنگ؟"

"نو تھینک یو....."

میں بھی سوچ رہا ہوں کہ یو کے جا کر سیٹل ہو جاؤں۔ میں بھی اپنی گندی گلیوں سے بور ہو گیا ہوں۔ شاید میں صغرابی بی اور اس کی گلی میں کھڑی چارپائی پر ماں کے ساتھ سونے والے پھنسی زدہ بچوں کو بھی لیتا جاؤں۔

"بیرا..... تھری اسکواش مور۔"

اوپر گیلری کو جانے والی سیڑھیوں کے پاس والی میز پر تین میڈیکل اسٹوڈنٹ بیٹھے باتیں کر رہے ہیں۔ گفتگو برجی بارود کے کولہوں، اگاتھا کرسٹی کے ناولوں اور پکاڈلی کی پراسرار گلیوں سے ہو کر میڈیکل پیشے میں آ کر ٹھہر گئی ہے۔

"یار! میں تو فائنل سے نکل کر سیدھا لندن چلا جاؤں گا۔ یہاں کوئی فیوچر نہیں ہے۔"

"بالکل..... میں بھی وہیں جا کر پریکٹس کروں گا۔ برادر وہاں پیسہ بھی ہے اور مریض بھی بڑے پالشڈ ہوتے ہیں۔"

"یار میں تو یو کے جا کر کینسر ٹریٹمنٹ اسپیشلائز کروں گا۔ یہاں کینسر اسپیشلسٹ کے بڑے چانسز ہیں۔ بیس روپے فیس رکھوں گا اور ایک سال بعد اپنا کریم کلر کی ففٹی ایٹ ماڈل شو ہو گی اور گلبرگ میں ایک کوٹھی....."

"بھئی یار تم نے مل مین چیچ کیوں دی؟"

"جھگڑا ہو گئی تھی۔ آئل بڑا کھانے لگی تھی۔"

"شی!..... مس قریشی آ رہی ہے۔"

"صدیقی! تم نے اس کی بڑی بہن مسز ارشاد کو پرسوں گرفن میں دیکھا تھا؟ اے بھئی؟ تم ساتھ ہی تو تھے۔ کیا کلاس ون عورت ہے۔"

"نو ڈاؤٹ..... بالکل لولو بریجڈا....."

سب لوگ پاکستان سے باہر جا رہے ہیں۔ کوئی برجی باردو کے پاس، کوئی لولو بریجڈا کے پاس، کسی کو بیوی لئے جا رہی ہے کوئی بیوی کو لئے جا رہا ہے۔ کسی کو پیسہ کھینچ رہا ہے اور کسی کو پالشڈ قسم کے مریض۔ ہم لوگ کہاں جائیں گے؟ میرا بھائی ڈاکیہ کہاں جائے گا؟ صغرابی بی کہاں جائے گی؟ اس کے بیمار بچوں کا علاج کون کرے گا؟ مثانے کی بیماری میں نیم حکیم سے گردے کی درد کی دوا کھا جانے والے دیہاتی کہاں جائیں گے؟ ان لوگوں کا علاج پاکستان میں کون کرے گا؟

کونے والی میز پر ایک پاکستانی آدمی امریکیوں کی طرح کندھے اچکا کر اپنے ساتھی سے کہہ رہا ہے "بڑی پرابلم بن گئی ہے۔"

"کیسی پرابلم؟"

"بے بی نے تین سال لوئر کے جی میں لگائے ہیں۔ کراچی سے یہاں تبدیل ہو کر آ گیا ہوں۔ یہاں کسی انگریزی اسکول میں داخلہ نہیں مل رہا۔ کارپوریشن کے اسکول والے بے بی کو پھر سے دوسری جماعت میں لے رہے ہیں۔ کہتے ہیں بچے کو اردو نہیں آتی۔ بھئی وہ تو سوائے انگریزی کے اور کچھ بولتا ہی نہیں۔ اب سمجھ میں نہیں آ رہا کیا کروں؟"

"اردو کو گولی مارو...... اب اسے فرانسیسی پڑھاؤ گھر پر۔"

ہوٹل میں بڑی رونق ہو گئی ہے۔ یہ بڑی رومانٹک جگہ ہے اور گیلری تو بڑی پرسکون جگہ ہے۔ میں انشاء اللہ پرسوں اس گیلری میں بیٹھ کر لوہاری دروازے کی بوسیدہ گلی والی بیمار صغرابی بی پر ایک کہانی ضرور لکھوں گا۔ پارکر کا قلم، کروکسلے کا پیڈ، کولڈ کافی کا گلاس، تھری کاسل کا سگریٹ، کاؤنٹر کے گلدان میں لگی یوکلپٹس کی پتیوں اور ہوٹل میں بیٹھی خوبصورت نازک عورتوں کے کپڑوں کی یورپی مہک اور صغرابی بی کا ونڈر فل سبجیکٹ! ایسا افسانہ تو بس اسی جگہ بیٹھ کر لکھا جا سکتا ہے۔

میں گیلری میں بیٹھا جھانک کر نیچے دیکھتا ہوں۔ تین ہم شکل، ہم لباس لڑکیاں گردنیں اٹھائے سینہ تانے، آنکھوں میں مغرور چمک لئے داخل ہو رہی ہیں۔ گردنیں موڑے بغیر آنکھیں اٹھائے بغیر ہر شخص کا جائزہ لینے لگا ہے۔ یہ دور شجاعت کے انگریزی ناولوں کی ہیروئنیں معلوم ہو رہی ہیں، جو کبھی پھولدار بیلوں سے نصف ڈھکی ہوئی بالکونیوں میں کھڑے ہو کر چاندنی راتوں میں اپنے محبوب کا انتظار کیا کرتی تھیں اور نوکیلی رنگین چونچوں والے پرندوں کے پروں میں انتہائی جذباتی محبت نامے باندھ کر انہیں چوم کر فضا میں چھوڑ دیا کرتی تھیں۔ جو اپنے محبوب کی بے وفائی کا حال سن کر زہر کھا لیا کرتی تھیں۔ لیکن اس ایٹمی دور میں عشق، فورڈ کار کی چابی گھمانے سے اسٹارٹ ہوتا ہے اور محبت نامے بینک کی چیک بک پر لکھے جاتے ہیں۔ اب یہ لڑکیاں محبوب کی بے وفائی کا سن کر زہر کھانے کے بجائے چکن سینڈوچز کھا کر رومال سے منہ پونچھتی ہیں اور دوسرے محبوب کی تلاش میں، دوسری کار کی تلاش میں، دوسرے کیریئر کی تلاش میں نکل پڑتی ہیں۔ محبت کے جذبات آج کل اسپرو کی ایک ٹکیہ کھا کر غائب ہو جاتے ہیں اور عشق کا ہیجان فروٹ سالٹ کے ایک ہی چمچ سے بھاپ بن کر اڑ جاتا ہے۔ شادی زندگی کے کاؤنٹر پر مستقل سودا ہے اور محبت شادی کی گاڑی کے پیچھے لٹکتا ہوا جوتا ہے۔

شادی زندگی کے کاؤنٹر پر مستقل سودا ہے اور محبت
شادی کی گاڑی کے پیچھے لٹکتا ہوا جوتا ہے

فضا میں ایئر کنڈیشنگ پلانٹ کی سوندھی مہک کے ساتھ، باریک ریشمی کپڑوں کی لطیف سرسراہٹ، بجلی کی دھیمی روشنی میں روغنی چہروں کی جھلملاہٹ، چاندی کے سرپوش والی چینی مربہ کی شیشیوں کی چمک دمک اور مختلف قسم کے کھانوں کی خوشبوئیں گھل مل رہی ہیں۔ دھیمی دھیمی باتوں کی بھنبھناہٹ ہے۔ مسرت اندوزی کے منصوبے ہیں۔ خود اطمینانی کی ہلکی ہلکی ہنسی ہے، خود پرستی کی ادائیں ہیں۔ گہرے اسرار و رموز والی پراسرار نگاہیں ہیں اور خواب ہیں صحت مند دھلے دھلائے چہرے ہیں۔ رگڑ رگڑ کر داڑھی مونڈھے گال ہیں۔ گردن، کندھے اور نظروں کے غیر ملکی ٹکسال میں ڈھلے ڈھلائے اشارے ہیں۔ پھنسی پھنسائی گردنیں ہیں۔ گھٹی گھٹی باتیں ہیں۔ برجی باردو کے ہونٹ ہیں، لولو بریجڈا کے بازو ہیں، ڈورس ڈے کے بال ہیں، امریکی ٹائیاں ہیں۔ فرانسیسی عطر ہیں۔ انگریزی جوتے ہیں۔ سوئٹزرلینڈ، جرمنی، سیلون اور سنگاپور کی باتیں ہیں۔ کہیں چک 92- ایف کی دوپہر میں ہل چلاتا کاشتکار نہیں۔ کہیں حلوائی کی دکان کے پھٹے پر بیٹھ کر پیا جانے والا لسی کا گلاس نہیں، کہیں دور افتادہ گاؤں میں غوثیہ یونیورسٹی کی بنیاد رکھنے والا ڈاکٹر فرید نہیں، کہیں تاریک افریقہ کے جنگلوں میں انسانوں کی بھلائی کے لئے زندگی وقف کر دینے والا البرٹ شوئیٹزر نہیں، کہیں صغرابی بی کے زرد گالوں اور کمرے کے مستقل درد کے لئے کیلشیم نہیں۔ کہیں مشرقی پاکستان کے دریاؤں کے سیلاب سے برسرپیکار رہنے والے ماہی گیر نہیں۔ وہ اداس آنکھیں نہیں وہ ناریل کے تیل لگے گہرے سیاہ بال نہیں، کہیں وہ پہلی کی پہلی، بیوی سے محبت کرنے والا اور مہینے کے آخر میں اس کی پٹائی کرنے والا مفلوک الحال ڈاکیہ نہیں، کوئی سیل زدہ دیوار نہیں جس پر صرف تانبے کے چار گلاس اور تین تھالیاں لگی ہوں۔ کھیتوں کی کڑکتی دھوپ میں اپنی ہیر کو دیکھنے والا کوئی رانجھا نہیں۔ سب ڈرائنگ روم لورز ہیں، ٹھنڈی نشست گاہوں میں اناناس کے قتلے اور کولڈ کافی کا گلاس سامنے رکھ کر محبت کی سرد آہیں بھرنے والے عاشق ہیں۔ یوکلپٹس کی پتیوں کا فرنچ عطر کانوں پر لگا کر کہانیاں لکھنے والے افسانہ نگار ہیں۔ قوم، مذہب، ملت اور سیاست کے نام پر اپنی گاڑیوں میں پیٹرول ڈلوانے والے اور اپنی کوٹھیوں میں نئے کمرے بنوانے والے دردمندان قوم ہیں۔ عشرت انگیزی ہے، تصنع آمیزی ہے، زر پرستی ہے، خود پسندی ہے، جعلی سکے ہیں کہ ایک کے بعد بنتے چلے جا رہے ہیں۔ روشنی کے داغ ہیں کہ ایک کے بعد ایک ابھرتے چلے جا رہے ہیں۔

انہیں صغرابی بی کے بچوں کی پھنسیوں سے کوئی سروکار نہیں۔ انہیں اس کے ڈاکیے خاوند کے تاج محل کی بربادی کا کوئی علم نہیں۔ انہیں کھری چارپائی پر گندے نالے کے پاس رات بسر کرنے والوں سے کوئی دلچسپی نہیں۔ دھان زمین میں اگتا ہے یا درختوں پر لگتا ہے انہیں کوئی خبر نہیں۔ یہ اپنے ملک میں اجنبی ہیں۔ یہ اپنے گھر میں مسافر ہیں۔ یہ اپنوں میں بیگانے ہیں۔ چیک بک، پاسپورٹ، کار کی چابی، کوٹھی اور لائسنس...... یہی ان کی منزل ہے، یہی ان کا محور ہے، یہی ان کا مرکز ہے، یہی ان کا مذہب ہے اور یہی ان کا پاکستان ہے۔ یہ وہ باسی کھانے ہیں جن کی تازگی ریفریجریٹر بھی برقرار نہ رکھ سکا۔ یہ دو سورجوں کے درمیان کا پردہ ہیں۔ یہ کھلے متبسم لبوں کے درمیان کی تاریک لکیر ہیں یہ اس غار کے منہ پر تنا ہوا جالا ہیں جہاں چاند طلوع ہو رہا ہے۔

اب رات آسمان کی راکھ میں سے تاروں کے انگارے کریدنے لگی ہے۔ لوہاری دروازے کی تنگ و تاریک گلیوں میں حبس ہے بدبو ہے، گرمی ہے، مچھر ہیں، پسینہ ہے، ٹوٹی پھوٹی کھری چارپائیوں کی بینگی ٹیڑھی قطاریں ہیں، نالیوں میں جمی ہوئی گندگی ہے۔ چارپائیوں سے نیچے لٹکتی ہوئی گلی کے فرش پر لگی ہوئی ٹانگیں ہیں۔ کمزور باسی چہرے ہیں پھٹے پھٹے ہونٹ ہیں۔ صغرابی بی اپنے چاروں بچوں کو پنکھا جھل رہی ہے۔ کوٹھڑی میں حبس کے مارے دم گھٹا جا رہا ہے۔ گندے نالے والی کھڑکی میں گرم ایشیائی رات کے سبز چاند کی جگہ اوپلوں کا ڈھیر پڑا سلگ رہا ہے۔ اس کا ڈاکیہ خاوند پاس ہی پڑا خراٹے لے رہا ہے۔ پنکھا جھلتے جھلتے اب صغرابی بی بھی اونگھنے لگی ہے۔ اب پنکھا اس کے ہاتھ سے چھوٹ کر نیچے گر پڑا ہے۔ اب کمرے میں اندھیرا ہے، خاموشی ہے، چار بچوں کے درمیان سوئی ہوئی مٹی کی مونا لیزا کے ہونٹ نیم وا ہیں، چہرہ کھنچ کر بھیانک ہو گیا ہے۔ آنکھوں کے حلقے گہرے ہو گئے ہیں اور رخساروں پر موت کی زردی چھا گئی ہے۔ اس پر کسی ایسے بوسیدہ مقبرے کا گمان ہو رہا ہے، جس کے گنبد میں دراڑیں پڑ گئی ہوں، جس کے تعویذ پر کوئی اگربتی نہ سلگتی ہو اور جس کے صحن میں کوئی پھول نہ کھلتا ہو۔

# کوالٹی ٹائم مہیا کرنا سیکھیں

## بچّے خوش رہیں گے

ایک دن میں ہوتے تو وہی ہیں 24 گھنٹے مگر اپنی زندگی سے وابستہ ہر رشتے کو اہمیت دینا یعنی تعلقات نبھانے کے لئے وقت کا نکالنا باقاعدہ منصوبہ بندی کا متقاضی ہوتا ہے۔ انگریزی میں اسے کوالٹی ٹائم کا مہیا کرنا کہتے ہیں۔

بچے تو بچے ہوتے ہیں وہ تو والدین کی مصروفیت سے بہت جلدی اکتا جاتے ہیں اور شکایت کرتے ہیں کہ انہیں وقت نہیں دیا جا رہا لیکن بڑے بھی یہ نظر انداز ہونے کا کرب آسانی سے نہیں جھیل پاتے اور حرف شکایت زبان پر آ ہی جاتا ہے۔ یہ کیا کہ بچوں کے ساتھ وقت گزارنے یا انہیں خوش و خرم دیکھنے کے لئے تعطیلات کا انتظار کیا جائے۔ آپ روزمرہ کی روٹین کی مصروفیات ہی سے کچھ وقت اپنے بچوں کے لئے مخصوص کرنا سیکھیں۔ جب بچوں کی مالی ضروریات مکمل ہو جائیں لیکن انہیں بھرپور وقت نہ دیا جائے تو بھی وہ ناراض ہو جاتے ہیں۔ ہر کام کا ایک وقت مقرر کرنا بھی گھر کے سربراہوں کا کام ہوتا ہے اور اسی طرح روٹین سیٹ کر کے گھر کے ہر فرد کے قریب آنا اور انہیں اپنے ہمدرد اور دوست ہونے کا احساس دلانا کچھ ایسا مشکل نہیں۔ بچے ہوں یا بڑے تفکرات اور اندیشوں میں کوئی بھی گھر سکتا ہے عین انہی لمحوں میں کوئی دادرسی کرنے والا یا بوریت کے بوجھل احساس سے نجات دینے والا موجود ہو تو طبیعت پژمردہ نہیں ہوتی۔ انسان اپنے مشاغل میں دوسروں کو شریک کر کے خود اپنے لئے خوشی اور اطمینان حاصل کر سکتا ہے۔

### صبح کے معمولات

1- بچوں کے ساتھ ناشتہ کرنے کی عادت ڈال لیں۔ انہیں ناشتے کی میز پر آپ کی موجودگی کا احساس خوشی دے گا۔ اگر آپ ان کے اسکول جانے تک بیدار رہ سکیں اور ایک پیالی چائے کے ساتھ چند کوکیز لے کر ان سے ہلکی پھلکی گفتگو بھی کر لیا کریں تو انہیں آپ کی قربت کا احساس خوشی دے گا۔

2- صبح آٹھ بجے سے پہلے اٹھ کر بچوں کے ساتھ ورزش کا منصوبہ بنا لیں۔ آٹھ بجے تو بچوں کے اسکول کے اوقات کا آغاز ہو جاتا ہے اپنے سونے جاگنے کی روٹین ایسی کر لیں کہ علی الصبح کا یہ پلان ناکام نہ ہونے پائے۔ بچے بھی آپ کی دیکھا دیکھی ورزش کے عادی ہو جائیں گے۔

3- اگر کوئی بچہ بیماری سے اٹھا ہو اس کے ساتھ مارننگ ٹرانسمیشن کے کارٹون دیکھ لئے جائیں تو اسے والدین سے دوری کا احساس نہیں ہو سکتا۔ والدین احسان کرتے ہوئے کارٹون نہ دیکھیں بلکہ لطف لیں اور بچے کو اپنائیت کا احساس دلائیں۔

### اسکول سے واپسی کی روٹین

1- اس وقت وہ اسکول ڈسپلن کے قائل نہیں ہوتے۔ جھٹ پٹ یونیفارم بدلتے ہیں کچھ تو بدلتے بھی نہیں۔ صرف جوتوں کو kick کر کے ایک جانب پھینکتے ہیں اور ٹی وی آن کر کے بیٹھ جاتے ہیں۔ وہ وہیں کھانا بھی کھانا چاہتے ہیں۔ کیا آپ کے کھانے کی میز کے قریب ٹی وی موجود ہے؟ وہ اس وقت شاذ و نادر ہی آپ سے بات کرنا پسند کریں گے۔ آپ بھی ان پر بات کرنے کا دباؤ نہ ڈالیں چند ساعتوں بعد جوں جوں وہ کھانا ختم کریں گے اور پسندیدہ فلم تکمیل کو پہنچے گی وہ تازہ دم ہو چکے ہوں گے۔ کچھ کو نیند آ جائے گی کچھ کو ہوم ورک کرنے کی دھن سمائے گی۔

2- ماؤں کو بچوں کے یونیفارم بدلنے یا جوتے سمیٹنے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے بلکہ باتوں باتوں میں بچوں کو اس مصروفیت میں شریک کر لینا چاہئے تاکہ انہیں خود کمرہ سمیٹنے کا احساس ہو۔ ان میں گھر کا نظم و نسق سمجھنے کی اہلیت بڑھے اور صحت مندانہ طرز عمل سے وہ ذمہ دار بن سکیں۔

### ہوم ورک کا وقت

1- دن ڈھلنے سے پہلے پہلے ہوم ورک مکمل ہو جانا چاہئے تاکہ شام یا رات کی کسی نئی مصروفیت کے لئے وقت نکالا جا سکے۔ اس لمحے بچے کو والدین کی اشد ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کسی مضمون کی خاطر خواہ تیاری، کوئی مشق، کوئی الجھن، کوئی پریشانی لاحق ہو اور اگر ماں مسئلہ حل نہ کر پائے تو ڈیڈی کو فون کرنے میں ہچکچاہٹ نہیں ہونی چاہئے۔ باپ کو بچوں سے اتنا دور نہیں ہونا چاہئے کہ بچے انہیں فون کرتے ہوئے خوفزدہ ہو جائیں۔ رشتے سے جڑے رہنا قربت کا احساس دوچند ہوتا، کبھی منہ کرنا، کبھی فرمائش کرنا اور کبھی کوئی چھوٹا موٹا قصہ سنانا ہو تو دفتری مصروفیات سے اپنے گھر کے لئے چند منٹ نکالنا کیا مشکل ہے۔

2- بچوں پر اپنی دفتری مصروفیات کا رعب نہ جھاڑا کریں اس طرح وہ مرعوب نہیں خوفزدہ ہو جائیں گے۔ آپ سے کھنچے کھنچے رہیں گے انہیں یہ احساس دلانا کہ آپ بہت مصروف رہتے ہیں یا بہت دباؤ اور تناؤ کی کیفیت میں کام کرتے ہیں مناسب انداز نہیں ہے۔

### رات کا کھانا کرے رشتوں کی ڈور پکی

1- اس کوشش کے لئے والد یا والدہ کو دفتر سے گھر جلدی لوٹنا پڑے گا۔ بچوں کے کھانے کے اوقات مختلف شہروں اور ملکوں میں مختلف ہو سکتے ہیں اور یہ ساڑھے 7 بجے شام سے شروع ہو کر ساڑھے 8 بجے رات تک کے ہوتے ہیں۔ روزانہ اکٹھے کھانا نہ کھا سکیں تو چھٹی کے دن دونوں بڑے کھانوں کے وقت زندگی کا لطف اٹھائیں اور یہ لطف اسی صورت میں اٹھایا جا سکتا ہے جب ہلا گلا بھی کیا جائے۔ کوئی مہمان بلایا جائے یا کہیں مہمان بن کر جایا جائے۔ اس وقت آپ بچوں میں بچہ بن جانے کی کوشش کریں۔ ان کی باتیں سنیں۔ ان کے جھگڑے نبٹائیں۔ فرمائشیں پوری کریں اور خوب باتیں کریں۔ کیونکہ آنے والی صبح سے پھر دفتری اور اسکول کی مصروفیات شروع ہونے جا رہی ہوں گی پھر وہی بوجھل تھکن اور کام کی بھرمار ہو گی لہٰذا جو بھی وقت ملے اسے تلخ باتیں کر کے ضائع نہ کریں۔ تازہ دم ہونے کی کوشش کریں۔

### بیڈ ٹائم روٹین

1- کبھی کبھی رات کا کھانا باہر کھانے میں کوئی حرج نہیں۔ اگر بچے پسند کریں تو ان ہی کے پسندیدہ ریسٹورنٹ میں چلے جایا کریں۔

2- ہر بچہ نہا کر بستر میں جائے اور نہاتے وقت دانت ضرور صاف کرے۔ یہ روٹین چیک کرنا ماؤں کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

> زندگی کو آسان اور پُرلطف انداز میں گزارنے کے لئے دوستی اور محبت کا فلسفہ سمجھنا پڑتا ہے

3- سونے سے پہلے کہانی سننے سنانے کی روایت دنیا میں ہر جگہ موجود ہے۔ آپ کتب خانے میں بچوں کی بیڈ ٹائم اسٹوریز کا انتخاب ضرور رکھا کریں۔ آج کل بچے انگریزی فکشن سے قربت محسوس کرتے ہیں لیکن کبھی کبھی اردو زبان کی کہانیاں سنا کر انہیں اپنی قومی یا مادری زبان سے رغبت دلانے کی کوشش کرتی رہیں۔

4- رات کے کھانے کے بعد لوڈو یا کیرم بورڈ کھیلنے کی مصروفیت اختیار کی جا سکتی ہے۔

5- کلاسیکی موسیقی سنی جا سکتی ہے۔ کوئی اچھی فلم ٹی وی پر دیکھی جا سکتی ہے۔

6- Word Ladder ایسی سرگرمی ہے جسے کمرے کی روشنیاں بجھا کر بھی کھیلا جا سکتا ہے۔

غرضیکہ زندگی کو آسان اور پرلطف انداز میں گزارنے کے لئے دوستی اور محبت کا فلسفہ سمجھنا پڑتا ہے۔ کس بات سے بچے خوش ہو جائیں گے اور کس بات سے میاں بیوی کے درمیان انسیت مزید پختہ ہو جائے گی؟ یہ کس طرح بھی سائنس یا الجبرا کا سوال نہیں ہے کہ جس کے لئے دماغ لڑانا پڑے۔ محبت، خلوص، پیار، وفا اور مل بانٹ کے ہنس کھیل کے زندگی گزارنے کے لئے بڑوں کی ذہانت آزمانے کے کھیل۔ ہر رشتے کو پکا ہی پائیں گے۔

# دنیائے فیشن کی نامور ہستی نیلوفر شاہد سے ملئے

## محنت جن کی میراث ہے

شاہین ملک

چہرے کا نور ہو، شخصیت کا وقار ہو یا نسوانیت اور مشرقیت کا امتزاج معروف ڈیزائنر نیلوفر شاہد کو فیشن کی دنیا میں کے متوالے ہزاروں میں پہچان لیں گے۔ آپ ہمارے وطن عزیز پاکستان کی سفارت کرتی ہیں۔ یہ اب تک پہلی پاکستانی ڈیزائنر خاتون ہیں جنھیں ٹائمز میگزین کے علاوہ Vogue, Collezioni اور بی بی سی جیسے الیکٹرونک میڈیا پر بھی خاطر خواہ پذیرائی ملی ہے۔

پیرس کی Louver گیلری سے رائل البرٹ ہال لندن پھر پراگ سے زیورچ کے بعد ہندوستان سے وسطی ایشیاء کے ملکوں حتیٰ کہ مشرقِ وسطیٰ تک ان کے ملبوسات کو پسند کیا گیا۔ یہ قطعی غیر معمولی بات ہے کہ کوئی ایشیائی خاتون اپنے کام کے معیار کو اس حد تک اعلیٰ درجے تک پہنچا دے اور اپنے برانڈ یا نام کی ساکھ پر کوئی سمجھوتہ نہ کرے۔ ڈالڈا کا دسترخوان ان سے ہونے والی مختصر ملاقات آپ سب قارئین سے شیئر کر رہا ہے۔

ہمارے ہاں لوگوں کی عادت ہے کہ وہ اپنی کامیابیوں کا ذکر کرتے ہوئے خاتونِ اول بننا چاہتے ہیں، مجھے یہ سب اچھا نہیں لگتا

**''محترمہ نیلوفر شاہد صاحبہ کامیابی کا یہ سفر کیسے شروع کیا اور اب آپ کی ترجیحات کیا ہیں؟''**

''ہمارے ہاں لوگوں کی عادت ہے کہ وہ اپنی کامیابیوں کا ذکر کرتے ہوئے خاتونِ اول بننا چاہتے ہیں، مجھے یہ سب اچھا نہیں لگتا۔ کامیابی اور شہرت اپنی جگہ، مگر آدمی کے قدم زمین پر ہی رہیں تو اچھا ہے۔ اب کون نہیں واقف کہ مجھے 2007ء میں پیرس میں منعقد ہونے والے Haute couture week میں نمائندگی کے لئے بلایا گیا۔ یہ پیرس جیسے شہر کہ جہاں فیشن کے رجحان بنتے اور بگڑتے ہیں وہاں باقاعدہ ایک سنڈیکیٹ جسے de la Coutuer کہا جاتا ہے، کسی بھی ڈیزائنر کے کام کو جانچتی پرکھتی ہے۔ اس کے بعد اسے نمائندگی دی جاتی ہے۔''

**''آپ کے ملبوسات تو 2006ء میں بھی بین الاقوامی سطح پر سراہے گئے تھے وہ کیا سلسلہ تھا؟''**

''2006ء میں میں King of Coutuer Balenciaga پیرس نمائش لے کر گئی تھی جسے میں اپنا نہیں پاکستان کا

ایک اعزاز تصور کرتی ہوں۔ یہ سب اللہ تعالیٰ کا کرم ہے کہ مغربی ڈیزائنروں کے درمیان مشرقی طرز کے لباس اپنی جدّت اور روایت کی وجہ سے پسند کیے گئے۔''

**''اپنے بچپن کی کچھ یادیں ہم سے شیئر کریں۔''**

''میں کراچی میں جمیلہ اور نجیب اللہ خان نیازی صاحب کے ہاں ہونے والی پہلی اولاد ہوں۔ میرا بچپن بہت متوازن حالات میں گزرا ہے۔ ہم چار بہنیں اور دو بھائی ہیں۔ والد ہم سے بہت محبت کرتے تھے۔ بدقسمتی سے میں پندرہ برس کی تھی جب وہ انتقال کر گئے۔ میری امی نے ہمیں تنہا والدین کے طور پر پالا اور بہت جواں مردی اور استقامت کے ساتھ حالات کا مقابلہ کیا۔ وہ بہت مضبوط عورت ہیں۔ میں اپنے والدین کا کبھی بھی احسان نہ بھول سکوں گی جنہوں نے مجھے محروم بچپن نہیں دیا۔ کتب بینی سے مجھے عشق رہا ہے۔''

**کس نوعیت کی کتابیں آپ کے زیر مطالعہ رہتی ہیں؟''**

''کلاسیکی ادب سے جدید ترین کہانیوں کی مطبوعات تک۔ یعنی میں نے رضیہ بٹ سے شروع ہو کر بانو قدسیہ اور مستنصر حسین تارڑ اور مشتاق احمد یوسفی تک سب کچھ پڑھا ہے۔ مجھے ابھی تک بانو ناول یاد ہے جسے میں نے رات بھر میں پڑھا اور پانچ روز تک اس کے اختتام سے افسردہ رہی۔ خلیل جبران کو بھی پڑھا اور سولہ برس کی عمر میں انگریزی اور اُردو زبانوں کے ادب سے دلچسپی تھی۔''

**''آپ تو کراچی کے بعد گوجرانوالہ اور پھر لاہور منتقل ہو گئی تھیں اپنی اسکولنگ کے بارے میں کچھ بتائیں؟''**

''کراچی میں سینٹ پیٹرکس اسکول سے پڑھا، پھر کراچی گرامر سے اولیولز کیا پھر گوجرانوالہ منتقل ہوئے تو کانوینٹ آف جیز اینڈ میری میں پڑھا۔ لاہور گئے تو کوئن میری میں داخلہ لیا۔ میرے اسکول اور کالج کی دوستیاں اب بھی قائم ہیں۔ میں تعلقات کبھی توڑتی نہیں ہوں۔ بہت مصروفیت ہو تب بھی دوستوں کے لئے ہر جگہ اور ہر وقت موجود رہتی

ہوں۔ پھر میں نے BSC کنیئرڈ کالج لاہور سے کیا تو 75 میں شاہد عزیز صاحب سے شادی ہوگئی۔ اب ہمارے چار بچے ہیں فاطمہ، حسن، ایشا اور سعد۔ سب ماشاءاللہ شادی شدہ ہیں، اس لئے بھی فراغت سے سارے کام کاج کر لیتی ہیں۔"

**"بے شک آپ کے بچے بڑے ہو گئے ہیں لیکن کام تو آپ برسوں سے کر رہی ہیں، فیملی اور کیریئر ایک ساتھ چلانا ہرگز آسان نہیں۔"**

"ٹھیک کہہ رہی ہیں آپ، خاندان کو بھرپور توجہ اور محبت سے پالنا، کیریئر کو سنبھال کے چلنا اور کسی کو شکایت کا موقع نہ دینا، بہت مشکل ہدف ہوتے ہیں اور ان کی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ جب میں نے ڈیزائننگ کا کام شروع کیا تھا اس وقت ملک میں خواتین کے لئے دو یا تین روزگار ہی ہوتے تھے یعنی زیادہ سے زیادہ ڈاکٹر بن جائے یا پھر ٹیچر اور نرس۔ لیکن زندگی کا ایک نیا چیلنج قبول کر کے میں نے نئے شعبے میں قدم رکھا۔ جس طرح Paulo Coelho نے Alchemist میں کہا ہے کہ جب آپ ٹھان لیں کہ آپ کو کسی خواب کو پورا کرنا ہے تو آپ ہی آپ قدرت راہیں نکالتی ہے۔ آپ پُرعزم ہوتے ہیں تو اپنے خواب پورے ہوتے دیکھ لیتے ہیں۔"

**"کبھی کیریئر میں مالی تنگی یا وسائل کی کمی ہوئی؟"**

"بالکل ہوئی یہ 1997ء کی بات ہے میرے پاس بے تحاشہ پیسہ نہیں تھا حتیٰ کہ ماڈلز کا معاوضہ دینے کے لئے بھی نہیں لیکن اچانک راستہ نکلا اور فنڈ کا انتظام ہوگیا۔ کئی جیولرز نے مجھ پر آنکھ بند کر کے اعتماد کر کے لاکھوں روپے کے زیورات دیئے جنہیں میں نے ریمپ ماڈلز کے لئے استعمال کیا۔"

**"میرا ایک سوال اب بھی تشنہ ہے، شروعات کہاں سے ہوئی تھی؟"**

"شروعات ہوئی تھی بہت ہی چھوٹے سے پیمانے پر کروشیئے سے بنائی جانے والی شالوں سے اور اس کے بعد بلاک پرنٹنگ کرتی رہی، آہستہ آہستہ 1991ء میں 'میراث' فیشن ہاؤس بنایا۔ میں نے محسوس کیا کہ پاکستانی مغربی فیشن سے بے حد متاثر ہیں اور اپنے لباس سے طرزِ رہائش ہر چیز میں مغربیت کے زیرِ اثر ہیں۔ مگر میں سوچ کے اس دھارے میں نہیں بہنا چاہتی تھی۔ آخر کیوں ایک اعلیٰ مسلم تہذیب و تمدن رکھنے والی قوم اپنے فخر اور میراث کو چھوڑ کر مغربی رجحانوں کے پیچھے پناہ لے۔ اس نقالی میں کوئی قابلِ فخر بات کیسے ہو سکتی ہے اسی لئے میں نے اپنے لئے میراث کا لفظ چنا اور مکمل مشرقی اقدار اور تہذیب سے ہم آہنگ ہو کر ملبوسات تیار کیے۔ ان میں آپ کو انارکلی، چغتائی، نور جہاں اور مغلیہ عہد کے کرداروں کے حوالے سے تہذیبی نقوش نظر آتے ہیں۔ میں تقریر کا فن نہیں جانتی، میں خود کو سچا پاکستانی ثابت کرنے کے لئے سیاست میں نہیں آنا چاہتی، مگر میں اپنے آرٹ سے اپنی پہچان کراتی ہوں، پھر بتانے کی ضرورت نہیں رہتی کہ میں پاکستانی ڈیزائنر ہوں۔"

**"مگر دنیائے سیاست کی نامور ہستیوں نے آپ سے ملبوسات بنوائے یہ بہت بڑا کریڈٹ ہے آپ کا۔"**

"یہ پاکستان کا کریڈٹ ہے میرا نہیں۔ ان نامور ہستیوں میں میڈونا، شہزادی حائفہ (سعودی عرب کے شاہی خاندان کی خواتین) شہزادی جواہیرا (قطر کے فرمانرواہوں کی دیگر خواتین) شہزادی ڈایانا اور جمائمہ خان شامل ہیں۔"

**"آپ ٹرینڈ سیٹر ڈیزائنر ہیں یاد کیجئے جب آپ نے 1999ء میں فش ٹیل غرارہ متعارف کرایا تھا۔"**

"یہ غرارہ اُس وقت کے لکس اسٹائل ایوارڈ میں متعارف کروایا تھا جسے بین الاقوامی سطح پر پذیرائی ملی۔ Le Figaro پیرس کے ڈیزائنر نے مجھے Dior of Pakistan لکھا۔ پتا نہیں یہ سب کیسے ہوا لیکن اب بھی جب کبھی کوئی غیر ملکی خاتون مجھ سے ہاتھ ملانے کے لئے آگے بڑھتی ہیں تو مجھے پاکستانی ہونے پر فخر محسوس ہوتا ہے۔"

**"عام طور پر اپنی کامیابی ملنے کے بعد انسان ہواؤں میں اڑتا ہے اور مطمئن ہو کر بیٹھ جاتا ہے، مگر آپ نے تو LUMS سے ایگزیکٹو مینجمنٹ کورس بھی کیا۔"**

"آپ کو حیرت ہو رہی ہے، مجھے بھی شروع شروع میں ڈر سا لگ رہا تھا کہ پروفیسر مجھ سے کم عمر ہیں اور ساتھی بچے میرے بچوں کی عمروں کے ہیں، ہمارے درمیان ابلاغ کیسے ہوگا لیکن بہت سی انتظامی قابلیتوں کے لئے ان سب افراد نے میری اخلاقی مدد کی اور ہم نے دوستوں کی طرح یہ دن گزارے۔"

**"اچھے ڈیزائنر کی تعریف کیا ہو سکتی ہے؟"**

"وہ تخلیقی ہو، ذہین ہو اور کلائنٹ کا مزاج آشنا ہو۔ اسے ہر موسم کے کپڑے، رنگوں اور دیگر جزئیات کی گریمر پتا ہو۔"

**"پاکستانی صارف (خاتون) کو کس معیار پر پرکھتی ہیں؟"**

"پاکستانی عورت فیشن کے رجحانوں کو بخوبی سمجھتی ہے وہ اس قدر باشعور ہے کہ اسے بے وقوف بنانا آسان نہیں۔"

**"پیچھے مڑ کر دیکھیں تو خود کو کیسا پاتی ہیں؟"**

"کبھی میں تو خود حیران ہوتی ہوں کہ کیا واقعی یہ سب کام میں نے کیا بھی ہے؟"

**"یوم خواتین کے موقع پر کوئی رائے، پیغام یا مشورہ دیں گی؟"**

"محنتی عورت انکساری تو اپنا سکتی ہے لیکن کام کے معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتی۔ خود میں پاکستانیت محسوس کرنے والی کیریئرسٹ عورت ناکام نہیں ہو سکتی، ہماری پاکستانی عورتیں ایثار پسند ہیں اور خاصی وفادار بھی۔ یہی مثبت پسندی ان کے آگے بڑھنے اور کامیاب ہونے کی کلید ہے۔"

**پہلی پاکستانی ڈیزائنر خاتون جنہیں ٹائمز میگزین کے علاوہ Vogue, Collezioni اور بی بی سی جیسے الیکٹرونک میڈیا پر بھی پذیرائی ملی ہے**

# برتنوں کی خریداری، ذوق و ذہانت دونوں کا امتحان

## شام میں ناشتے پر پھلوں کے نقوش والے برتن آنکھوں کو بھلے لگتے ہیں

قندیل

دنیا بھر میں سوئی دھاگے سے لے کر فریج ٹی وی تک ڈھیروں مصنوعات بنائی جاتی ہیں۔ کارخانوں میں بننے والی چیزوں کا بہت بڑا حصہ گھریلو اشیاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس میں باورچی خانے اور اس سے متعلقہ اشیاء یعنی کراکری کی تعداد سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ کھانا پکانے سے لے کر دسترخوان سجانے تک کے عمل میں کام آنے والے برتن آسائش کے زمرے میں نہیں آتے بلکہ ان کا شمار ضرورت کی اشیاء میں ہوتا ہے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ برتن بنانے والی انڈسٹری کے باذوق افراد نے اتنا تنوع پیدا کر دیا ہے کہ اب برتن بھی اسٹائل اور فیشن کا حصہ بن گئے ہیں۔

گھر میں دعوت ہو تو مہمان پکوان سے اُٹھنے والی خوشبو سے پہلے دسترخوان پر سجے برتنوں کی خوبصورتی، معیار اور جدیدیت پر خاص توجہ دیتے ہیں۔ خواتین دیدہ زیب برتن بنانے والی کمپنی سے متعلق معلومات حاصل کرنے کی جستجو میں رہتی ہیں تاکہ ان کا دسترخوان بھی منفرد برتنوں سے سج سکے۔ آج کل زیادہ بھاری برتنوں کا فیشن نہیں ہے۔ برتنوں کا وزن اتنا ہو کہ انہیں باآسانی اٹھایا جا سکے۔ کانچ اور ماربل کے وزنی برتن اٹھانا قدرے مشکل ہوتا ہے، اس لئے مہمانوں اور عام استعمال کے برتنوں کی پائیداری دیکھ کر خریدا جاتا ہے۔

موقع محل کی مناسبت سے بھی برتنوں کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے برتن بہت

> برتن بنانے والی انڈسٹری کے باذوق افراد نے ورائٹی میں اتنا تنوع پیدا کر دیا ہے کہ اب برتن بھی اسٹائل اور فیشن کا حصہ بن گئے ہیں

سے ہلکے گہرے دیدہ زیب رنگوں میں دستیاب ہیں۔ بازار میں ڈنر سیٹ دو ہزار سے لے کر کئی لاکھ روپوں تک میں ملتا ہے۔ اب خواتین میں یہ رجحان بھی فروغ پا رہا ہے کہ وہ کئی ایک اقسام کے ڈنر سیٹ خریدنے کے بجائے اپنی ضرورت کے تحت الگ الگ طرز کے برتن خریدتی رہتی ہیں، اس طرح سے ان کا بجٹ بھی قابو میں رہتا ہے۔

شام کے وقت مہمانوں کی آمد پر عموماً موسم کے اعتبار سے ناشتے، چائے، کافی یا قہوے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ اس مناسبت سے پھلوں کے نقوش پر مشتمل برتن آنکھوں کو بھلے لگتے ہیں اور اچھا تاثر دیتے ہیں۔ یہ برتن صرف ناشتے پر ہی استعمال نہیں کئے جا رہے ہیں بلکہ پھلوں سے سجی ٹرے، کیتلی، پلیٹیں، مصالحے دانیاں آپ کی طعام گاہ کے آرائشی حسن میں اضافے کا بھی باعث بنتی ہیں اور آنے والے مہمانوں کی نگاہ میں خاتون خانہ کے ذوق اور ذہانت کا بھرپور تاثر ابھرتا ہے، سو بازار میں دستیاب دلکش اقسام کے برتنوں کا انتخاب حاضر ہے تاکہ آپ دورِ جدید کے تقاضوں سے ہم آہنگ ہو کر ذہانت سے خریداری کر سکیں اور کامیاب خاتون خانہ کا کردار احسن طریقے سے نبھا سکیں۔

# پلاسٹک کی بوتلیں

## اِن کی ری سائیکلنگ صحت کے لئے شدید خطرہ ہے

جس طرح یہ دور پیسوں سے بھرا ہوا بریف کیس لے کر گھومنے پھرنے کا دور نہیں۔ یہ پلاسٹک منی کا زمانہ ہے بالکل اسی طرح جدید طرز زندگی میں پھینکنے اور ضائع کرنے والی اشیاء کا تصور بدل چکا ہے۔ اب کپڑے کے پوتڑے خال خال ہی استعمال ہوتے ہیں ان کی جگہ ڈائپرز نے لے لی ہے۔ وقتی استعمال کے لئے پلاسٹک کی پلیٹوں، چائے کے کپ، پانی کے گلاس اور کھانے کے چمچوں نے اپنی جگہ بنالی ہے۔ دودھ کبھی ہم کھلا لیا کرتے تھے اب ٹیٹرا پیک کی محفوظ ترین صنعت نے پیکنگ کی شکل میں دودھ مہیا کر دیا ہے۔ اسی طرح بہت جلد شیشے کی ایک لیٹر کولڈ ڈرنک یا شربت کی بوتل نے جمبو پیکنگ میں استعمال کے بعد تلف (ضائع) کر دینے والی پلاسٹک کی بوتل متعارف کرادی ہے۔ اب شیشے کی بوتلوں کو لوٹانے اور سیکیورٹی کی مد میں رقم واپس طلب کرنے کا نہ تو جھنجھٹ رہا نہ ضرورت، یہ سہل پسندی اور وقت و سرمائے کی بچت جدید زندگی کی ضرورت تھی لہٰذا وہ مقولہ سچ ثابت ہو گیا کہ ضرورت ایجاد کی ماں ہوتی ہے۔ اب صاف پانی کا کاروبار بھی پلاسٹک کی بوتلوں میں ہو رہا ہے۔ ہم سب جان گئے ہیں کہ نل میں آنے والا پانی قطعی صحت بخش اور محفوظ نہیں، بہت سی خواتین پتیلوں میں پانی ابال کر ٹھنڈا کر کے انہیں خالی مشروبات کی بوتلوں میں ذخیرہ کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں 1.5 لیٹر کی بوتلیں سنبھالنی بھی آسان ہیں اور استعمال میں بھی با سہولت انتخاب ہیں۔ فریج میں ان کو رکھنا بھی دردسری نہیں بنتا۔

کچھ خواتین ان خالی بوتلوں میں فرش صاف کرنے والے کیمیائی عناصر 'تیزاب' 'بلیچ' پانی میں حل شدہ صابنوں اور فنائل وغیرہ کا ذخیرہ کر لیتی ہیں اس مقصد کے لئے انہیں علیحدہ سے بوتلیں خریدنے کی ضرورت نہیں پڑتی اور وہ اپنی بچت پر نازاں نظر آتی ہیں۔ یہ خالی بوتلیں بڑی کارآمد ثابت ہو رہی ہیں۔ مثلاً آپ کے ان ڈور پلانٹس کو پانی دینے' پالتو جانوروں کے کٹورے بھرنے کے علاوہ کچھ میں منی پلانٹ اگانے کا کام بھی لیا جاتا ہے۔ پلاسٹک ری سائیکلنگ ہو کر دوبارہ کسی نئی شکل کے برتن میں ہم تک پہنچتا ہے۔ اس دھات کے نقصانات اور کیمیائی ردعمل کے نتیجے میں ہونے والی بیماریوں اور ذود حسی کے باوجود لوگ گھر سے باہر جاتے وقت اس پلاسٹک کی بوتل میں منرل واٹر بھر کر لے جاتے ہیں اور راستے بھر پیاس بجھاتے ہیں۔ کاربونیٹڈ ڈرنکس کے نقصانات جاننے کے باوجود شدید پیاس میں خود کو روک نہیں پاتے اور فزی ڈرنکس خرید کر پیاس کی تسکین کر لیتے ہیں۔ پانی کو منجمد کرنے کے لئے بھی انہی خالی مشروبات کی بوتلوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ غرضیکہ ہم میں سے کون ایسا ہے جو ان تلف کر دینے والی بوتلوں کو از سر نو اگا تار اس وقت تک استعمال نہیں کرتا رہتا جب تک نئی بوتل خالی نہ ہو جائے یا استعمال شدہ بوتل کا رنگ خراب ہونا شروع نہ ہو جائے۔ بہت سے افراد ان استعمال شدہ بوتلوں کو ردی کاغذ بیچنے والوں کے ہاتھ فروخت کر دیتے ہیں۔ ریڑھی والے بھی ان استعمال شدہ بوتلوں کو مفت ہی اٹھا لے جانے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ چنانچہ خواتین انہیں ماسیوں اور جمعدار ان کو دے کر گھر صاف کر لیتی ہیں۔ جو بوتلیں کچرے دانوں میں پھینکی جاتی ہیں وہ کچرے اٹھانے والے بچے اور بڑے شیر شاہ کراچی اور دوسرے شہروں کے کباڑیوں کے ہاتھوں فروخت کر دیتے ہیں، یہاں یہ بوتلیں ری سائیکل کے عمل میں شامل کر لی جاتی ہیں۔ نامور مشروبات کے نام سے جعلی سافٹ ڈرنکس بنانا نہایت منافع بخش کاروبار بن چکا ہے۔ جعلی اور ملتے جلتے ناموں کی مشابہت سے صارفین کو کھلا دھوکہ دینے والی مافیا چند روز زیر زمین رہ کر اپنا مذموم کاروبار ایک بار پھر چمکاتی ہے۔ ہمارے ملک میں یوں بھی قانون کی پاسداری اور بالادستی پر چیک اور بیلنس کا نظام رائج نہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ان جعلی مشروبات تیار کرنے والوں کی ری سائیکلنگ کی گئی بوتلوں کی strelization کی قطعی پرواہ نہیں ہوتی۔ وہ تاجر انسانی صحت کے کھلے دشمن ہیں جو غیر معیاری مشروبات رجسٹرڈ ناموں کے بغیر مصنوعی اور ضرر رساں رنگوں اور خوشبوؤں سے ملا کر بنا رہے ہیں اور ان کے لیبلز پر جعلی لائسنس نمبر پر درج ہوتا ہے۔ صارفین کو حق پہنچتا ہے کہ ایسی کوئی بھی مصنوعات خریدنے سے پہلے دکاندار سے جانکاری حاصل کریں اور تسلی کر کے برینڈ نام ہی کی مصنوعات خریدیں۔ آپ اور ہم ضروری نہیں کہ کیمسٹری کے ماہر ہوں اور مشروبات کی تیاری سے پیکنگ تک کے مراحل کی جانچ پڑتال کو سیکھیں۔ کیمیائی اجزاء فزی ڈرنکس میں بھی شامل کیے جاتے ہیں لیکن وہ اس قدر شدید نقصان دہ نہیں ہوتے۔ خاص کر ری سائیکلنگ کے عمل میں جلنے والا میٹریل مختلف خطرناک گیسز پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ لہٰذا آسانی سے اٹھانی اور استعمال کرنے والی ان پلاسٹک کی بوتلوں کو اپنے لئے سہولت یا آسانی سمجھنا غلط ہے۔ یہ آسانیاں آپ کی صحت کو داؤ پر لگا رہی ہیں بہتر ہے کہ خاتون خانہ کوک کی خالی پلاسٹک کی بوتل کو توڑ کر پھینک دیں۔ کیونکہ ٹوٹی ہوئی بوتل ری سائیکل نہیں ہو سکتی لیکن اگر آپ کا خیال ہے کہ ڈھکن کے بغیر تلف کرنے کی صورت میں یہ بوتل کسی کے استعمال میں نہیں رہے گی تو آپ غلطی پر ہیں ڈھکن کسی اور بوتل کا دستیاب ہو جائے تو بھی بوتل بہت عرصے تک کارآمد رکھی جا سکتی ہے لیکن اس بوتل کی صفائی کیسے کی جائے گی؟ یہ سوالیہ نشان جوں کا توں رہے گا۔ ترقی پذیر ملکوں کے ساحل اپنی بوتلوں کے ساتھ ساتھ پلاسٹک کے شاپرز کی وجہ سے بھی ماحولیاتی آلودگیوں کا شکار ہو گئے ہیں۔ گہرے سمندر میں یہ دونوں بے کار سی اشیاء سمندری جانوروں کی زندگی داؤ پر لگا چکے ہیں۔ پلاسٹک کے برتنوں میں بہت گرم پانی کھانا محفوظ کرنا خطرے سے خالی نہیں ہوتا۔ بہتر یہی ہے کہ انہیں خشک اشیاء محفوظ کرنے کے بجائے کچن میں مصالحے محفوظ کرنے کے لئے، پین ہولڈر، آرائشی پھول، وازی اور کھلونے بنانے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خواتین خانہ کی خاص الخاص ذمہ داری ہے کہ اپنی کچن کو ایسی تمام تر مضر اثرات اشیاء سے پاک کر لیں اور صحت مند زندگی کا راز جان لیں۔ اپنے تخیل کو آزمائیں۔ اشیائے صرف اور محفوظ تر ضائع ہونے والی اشیائے صرف کے مابین فرق کو سمجھیں پلاسٹک کی بوتلیں استعمال کے بعد اس شکل میں ضائع کریں کہ جو غلط ہاتھوں میں پہنچ کر پوری آبادی کی صحت کے لئے وبال نہ بن جائیں۔ اسی احتیاط میں ہم سب کی بقا اور سلامتی کا راز چھپا ہے۔

انہیں کچن میں مصالحے محفوظ کرنے کے علاوہ پین ہولڈر، آرائشی پھول، واز اور کھلونے بنانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے

# ہاضمی ٹکیاں نہیں 8 نسخے، بڑھائیں قوتِ ہاضمہ

## 70 فیصد بیماریاں پیٹ کی پیداوار ہوتی ہیں مگر کیسے؟

سیانے کہتے ہیں کہ پیٹ خراب ہو تو آپ ہرگز صحت مند نہیں ہوتے۔ کئی بیماریاں خاموشی سے پیدا ہونے لگتی ہیں اور ہم متعدی امراض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ یعنی 70 فیصدی بیمار ہونے کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔

### 1۔ قوت ہاضمہ صحت کی پہلی نشانی

پیٹ میں کسی قسم کا درد، کھانا ہضم نہ ہونے کی شکایات، ڈائریا، قبض جہاں غذائی بے احتیاطی سے ہونے والی شکایتیں ہیں وہیں ذہنی دباؤ، تناؤ اور اضطرابی حالت میں زندگی بسر کرنا بھی اس کی اہم وجوہ ہیں۔ ڈپریشن میں ہم کھانے پر اپنا غصہ اتارتے ہیں اور نہ چاہتے ہوئے بھی ثقیل غذائیں یا عام سادہ غذائیں زیادہ مقدار میں کھا لیتے ہیں۔ اس صورتحال سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی توجہ بٹائیں۔ کچھ بھی نہیں کر سکتے تو تازہ ہوا میں زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں، تھوڑی سی چہل قدمی، کچھ دیر ورزش کر لیں اور کچھ دیر پُرخلوص دوستوں میں گزاریں، ایک اہم ترین صحت مند سرگرمی عبادات کی ادائیگی ہے۔ کھڑے ہو کر پانچ وقت کی نمازیں ذہن اور جسم دونوں کو فعال اور متحرک رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ جب کبھی ذہن منتشر الخیالی کی جانب مبذول ہو گہرے سانس لینے سے غبار ہلکا ہوتا ہے۔

### 2۔ بلوٹنگ (پیٹ میں گیسز کی شکایت) کیسے دور ہو؟

Monash یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ 60 فیصد خواتین مصنوعی شکر سے بنی غذائیں کھا کر بدہضمی اور پیٹ میں ہوا بھرنے کی اذیت میں مبتلا ہوتی ہیں۔ اس کیفیت کو طبی اصطلاح میں Fodmaps کہتے ہیں۔ اسے آسان لفظوں میں fructose ہضم نہ کرنے کی صلاحیت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ چنانچہ ایسی خواتین کے معدے میں بیکٹیریا ذودحسی (الرجی) پیدا کرتا ہے۔ آپ کے لئے موزوں یہی ہے کہ گندم، پیاز، گوبھی، سیب، مٹر، مصنوعی شکر والی غذائیں کم کھائیں۔

> دودھ سے بنے چاکلیٹ ہاضمے کے بگاڑ کا سبب بن سکتے ہیں، خاص کر ان افراد کے لئے جنہیں لیکٹوس ہضم نہیں ہوتا

### 3۔ نشت و برخاست کی حالت

چلنے پھرنے اور اٹھنے بیٹھنے یا کھانے پینے کے لئے صحت مندانہ زاویوں کا اختیار کیا جانا بہت ضروری ہے۔ کھانے کی میز پر بیٹھنے کا زاویہ درست ہونا چاہئے۔ کمر سیدھی رہے، پشت پر جھکاؤ متوازن ہو، کندھے تھکے ماندے انداز میں جھکے ہوئے نہ ہوں، یا فرشی دسترخوان بچھا ہو تو آلتی پالتی کی پوزیشن میں بیٹھا جائے اور شرعی انداز میں بیٹھ کر کھایا جائے۔ ٹی وی دیکھتے ہوئے یا تو کھانا مقدار میں زیادہ کھایا جاتا ہے پھر جلدی جلدی نگلا جاتا ہے، ان دونوں صورتوں سے اجتناب ضروری ہے۔ کھانا ضرورت کے مطابق نکالا جائے، کم مقدار بھلی ہے اور اس کے بعد چبا چبا کر کھایا جانا ضروری ہے۔ کھانا کھاتے وقت تنگ کپڑے نہ پہنے جائیں یعنی معدے پر کسی قسم کا دباؤ نہ ہونا بہتر ہے۔

### 4۔ کالا نمک بدہضمی کا تریاق

سفید نمک غذا کا جزو بنانا ضروری ہے کیونکہ ہم سب ذائقے کی طرف لپکتے ہیں۔ آٹے گوندھنے سے لے کر چاول پکانے اور سلاد کی ڈریسنگ تک کہاں اور کب نمک استعمال نہیں ہوتا، پھر جب چالیس برس کی عمر کو پہنچتے ہی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی شکایات ہوں تو بری عادت سے چھٹکارا پانا آسان نہیں ہوتا۔ اس سے پہلے کہ بیماری بڑھے آپ سفید نمک کی مقدار کم کر دیں اور بدہضمی کی شکایات دور کرنے کے لئے کالا نمک چکھا کریں۔ معدے کی جلن اور تیزابیت دور کرنے کے لئے اسپغول کا استعمال مجرب نسخے کے طور پر آزمائیے، اس سے غذا جلد ہضم ہوگی۔ آنتوں کی سوزش بھی مسئلہ نہیں بنے گی، وقت پر بھوک لگے گی، ذہنی تناؤ بھی کم ہوگا، صحت مندانہ سرگرمیوں میں دل لگے گا اور دل جلنے یا معدے کے بھاری پن کی شکایت ختم ہوگی۔

### 5۔ دمہ اور معدے کے بخارات سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

سب سے پہلے یہ جان لینا ضروری ہے کہ GORD (Gastro-oesophageal reflux disease) میں جسم کی کیسی کیفیت ہوتی ہے۔

یہ ایسی پیچیدہ بیماری نہیں کہ جس کے علاج کے لئے آپ کو اسپتال میں داخل ہونا پڑے یا مستقل طبی امداد درکار ہو۔ 80 فیصد لوگوں کو ایسی کیفیت کبھی بھی کسی وقت پیش آ سکتی ہے۔ معدے میں بننے والے تیزابی بخارات کی وجہ سے استھیما (دمہ) کے مریضوں کو سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے جس میں سانس کی نالی کی تنگی کے باعث سیٹیوں کی آوازیں آنے لگتی ہیں۔ دمہ گرد و غبار اور دھوئیں سے الرجی کے باعث تو ہوتا ہی ہے لیکن ایک بنیادی وجہ پیٹ کا اپھارہ، وزن کی زیادتی، روغنی غذاؤں کا زیادہ استعمال اور بے آرامی بھی ہے۔ تیزابیت سے بچاؤ کے لئے معدے کا صحت مند ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ایک بڑے کھانے کے تین کے بجائے پانچ یا چھ حصے کر لیا کریں، تلی ہوئی یا روغنی غذاؤں سے پرہیز کرنا شروع کر دیں، سبز چائے پیا کریں، دودھ والی خاص کر بالائی والے دودھ کی چائے کم سے کم پئیں، ہر قسم کے نشے سے پرہیز کریں، رات کا کھانا سونے سے دو گھنٹے پہلے کھا لینا سو بیماریوں سے بچاتا ہے۔ اپھارہ ہونا پیٹ کا پھولنا یا بدہضمی کے مسائل ذہنی و جسمانی اذیت میں مبتلا کرتے ہیں۔ تھوڑی سی احتیاط اور طرز زندگی میں بدلاؤ ہمیں کسی بڑی اذیت سے بچا سکتی ہے۔

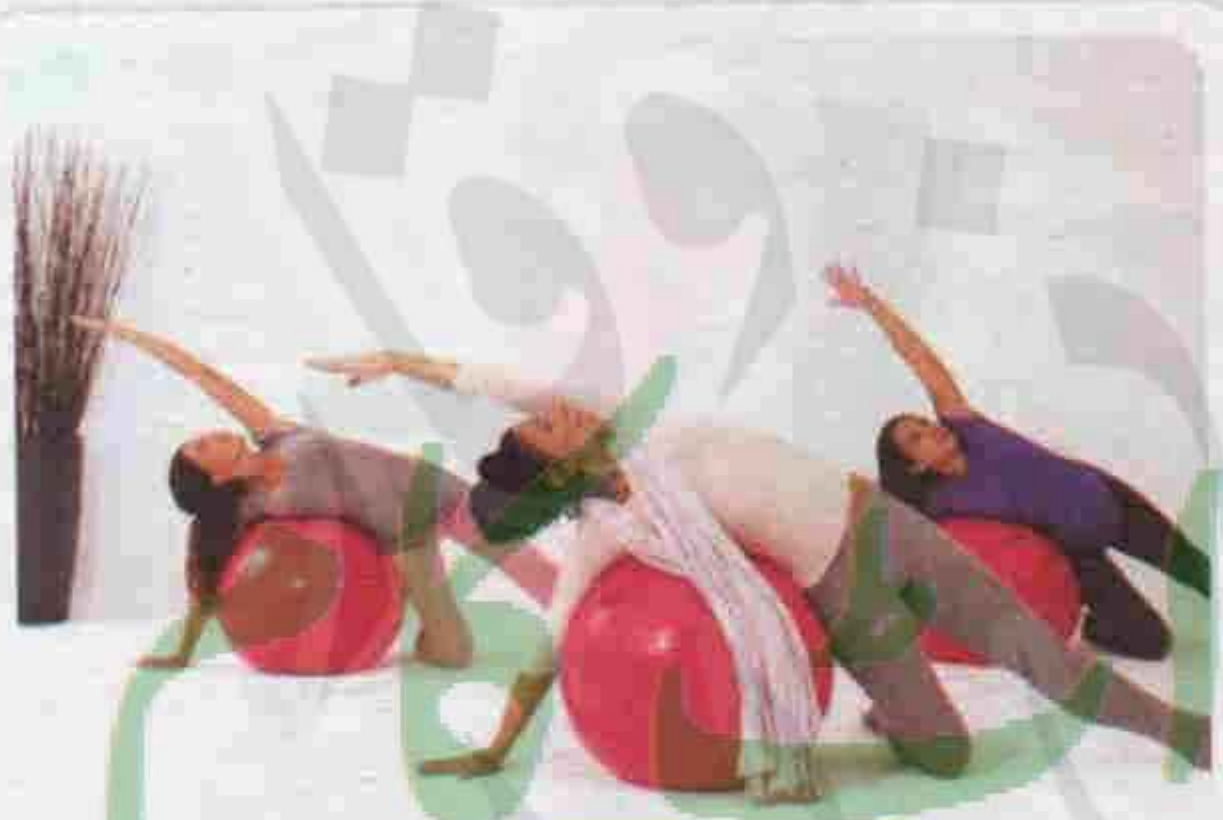
### 6۔ اپنی باڈی کلاک پر نظر رکھنا سیکھیں

کچھ مائیں کہتی ہیں کہ علی الصبح بیداری کے لئے انہیں گھڑی کے الارم کا سہارا نہیں لینا پڑتا، ان کے ذہن اور دل بہت چوکنے اور محتاط ہوا کرتے ہیں اور وہ دل کی گھڑی سے فجر کی اذانوں کا پتہ رکھتی ہیں پھر عین وقت پر بیدار بھی ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح آپ کے اندر بھی ایک باڈی کلاک موجود ہے۔ وقتاً فوقتاً اس کی کارکردگی جانچتے رہنا چاہئے۔ اجابت کے لئے معدے کی تیاری ضروری ہے، یہ کیمیائی نظام قدرتی طور پر اپنا کام کر کے دماغ کو نئی صورتحال سے نبٹنے کے لئے تیار کر دیتا ہے۔ قبض ہونے کی صورت میں بھی الارم بج اٹھتا ہے اور اس کے برخلاف قدرتی ردھم میں بھی آپ واش روم جانے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔ آپ کا طرز زندگی اسی باڈی کلاک کی مرہون منت ہوتا ہے، رات کو سونے سے پہلے نیم گرم دودھ کا ایک گلاس پی لینے سے معدے کے کئی مسائل ختم ہو سکتے ہیں، نیند اچھی آ سکتی ہے۔ یہ آسان نسخہ آزمانے میں کسی تامل کی کیا ضرورت ہے؟

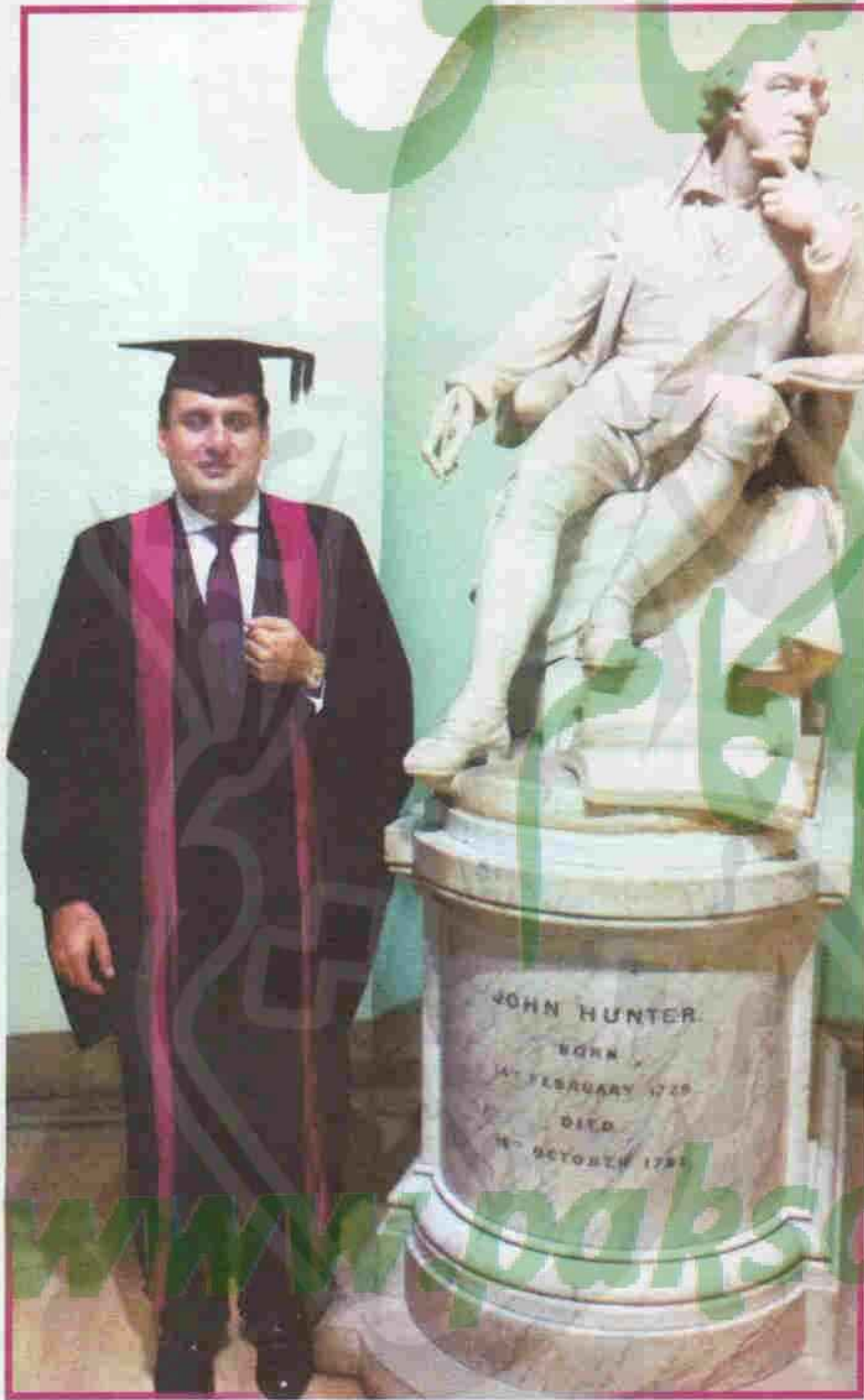
### 7۔ چاکلیٹ راشن کر لیں

دودھ سے بنے چاکلیٹ ہاضمے کے بگاڑ کا سبب بن سکتے ہیں، خاص کر ان افراد کو جنہیں لیکٹوس ہضم نہیں ہوتا۔ اگر سادہ چاکلیٹ کھائی جائے اور اس کی مقدار بھی کم ہو تو ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔ جنہیں ڈیری مصنوعات ہضم نہیں ہوتیں انہیں سادہ اور ڈارک چاکلیٹ تکلیف نہیں دیتی، تاہم یہ ممکن ہے کہ انہیں کیک، بسکٹ یا دوسری اشیاء بروقت ہضم نہ ہوں اور معدے میں درد کی کیفیت پیدا ہو جائے۔

### 8۔ ڈائریا میں اینٹی بایوٹک ادویات کا ردعمل

دراصل ضد حیوی یا اینٹی بایوٹک ادویات معدے میں پہنچ کر اچھے اور برے ہر طرح کے بیکٹیریا کو کنٹرول اور متاثر کرتی ہیں جس سے انیمیا کی شکایت بڑھتی ہے۔ زہریلے مادے سوزش بڑھاتے ہیں۔ اینٹی بایوٹکس کے استعمال کے ساتھ پھلوں کے عرق اور پانی کا استعمال بڑھانے کا مشورہ اسی لئے دیا جاتا ہے تاکہ نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا فاضل مادے کی صورت میں جسم سے فوراً خارج ہو جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ Probiotic supplement کا استعمال ڈائریا کے بعد کی نقاہت اور جسم میں پانی کی مقدار کو متوازن رکھنے کے لئے ضروری ہوتا ہے۔

# منہ اور گردن کے امراض کے ماہر ڈاکٹر جہانزیب مغل سے ملئے

## جن کا کہنا ہے ''ہر قسم کا نشہ حرام ہے پان، گٹکے، سپاری، شیشہ اور نسوار پر بھی پابندی لگنی چاہئے''

ڈاکٹر جہانزیب مغل پہلے پاکستانی ڈاکٹر ہیں جن کو حال ہی میں برطانیہ کے رائل کالج آف سرجنز میں منہ کے کینسر کے علاج معالجے اور سماجی خدمات پر ایوارڈ دیا گیا ہے آپ پاکستانیوں کا ایسا فخر ہیں جن کی نظیر ملنا مشکل ہے

کینسر انتہائی مہلک مرض ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی تحقیق اور اعداد وشمار کے مطابق پاکستان میں منہ کا کینسر سرعت رفتاری سے پھیلا اور اب تمام کینسروں میں تیسرے درجے پر اس کا شمار ہوتا ہے۔ یہ باقی دنیا میں دسویں نمبر پر ہے تاہم اگر ہم اندرون کراچی کے پرانے علاقوں لائٹ ہاؤس اور ٹاور جیسے علاقوں کا تجزیہ کریں تو یہاں سے پہلے نمبر پر پاتے ہیں۔ لمحہ فکریہ ہے کہ یہ خود اختیاری قسم کا کینسر ہے جس کی جڑیں معاشرے میں اس قدر پیوست ہیں کہ جنہیں اکھاڑنا چاہیے مگر کس طرح؟ ان خیالات کا اظہار ڈاکٹر جہانزیب مغل نے ڈالڈا کا دسترخوان سے ایک ملاقات میں کیا۔

ڈاکٹر جہانزیب نے پاکستان سے BDS کرنے کے بعد MSc,OMFS لندن سے کیا اور بعدازاں MFDS RCS انگلینڈ میں مکمل کیا۔ آپ کنسلٹنٹ اور ایسوسی ایٹ پروفیسر کے علاوہ Oral, Cranio Maxillofacial یعنی CMF سرجن بھی ہیں۔ آپ کو انٹرنیشنل کالج آف سرجنز، انٹرنیشنل اکیڈمی آف اورل اونکولوجی، انٹرنیشنل ایسوسی ایشن آف اورل اینڈ میکسیلو فیشیل سرجنز کی فیلو شپ حاصل ہوئی۔ آپ Norman Rove Int Education Foundation کے فیکلٹی ممبر ہیں۔

برٹش ایسوسی ایشن آف اورل اینڈ میکسیلو فیشیل سرجنز کی سب کمیٹی کے ممبر ہیں۔ Davos، سوئٹزر لینڈ میں واقع اسی تنظیم کے بین الاقوامی Speciality Board میں پاکستان کی نمائندگی کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں آپ انٹرنیشنل ٹیچنگ فیکلٹی کے وسطی ایشیائی ملکوں کے سرکردہ نمائندے ہیں... آپ منہ، جبڑے، چہرے اور گردن کے جملہ امراض کے ماہر سرجن ہیں خاص کر منہ کی کینسر سے متعلق ان سے کی گئی گفتگو پڑھیے...

''جیسا کہ میں نے ابتدا میں کہا تھا کہ پاکستان میں منہ کا کینسر دیگر کینسروں کی نسبت عروج پر ہے۔ سب سے پہلے میں اس کی علامت بتاتا چلوں۔ اگر منہ اور جبڑے کی لچک ختم ہو رہی ہو، منہ کھولنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہو۔ مرچوں والے کھانے نہ کھائے جاتے ہوں۔ منہ کے اندر یا تالو پر سفید دھبے پڑ رہے ہوں، منہ چمڑا سا بنتا جا رہا ہو اور درد نا قابلِ برداشت ہو تو فوری طور پر معائنہ کروانا چاہیے بلکہ سر، آنکھوں کے عضلات اور زبان کے اطراف بھی غیر معمولی درد یا نشانات ابھرنا شروع ہوں تو خود پر توجہ دینی چاہیے۔''

> پان چھالیہ کو ban کرنے کے لئے میڈیا کو اپنی ترجیحات بدلنی چاہئیں

**''کیا ہمارے ہاں ایسی کوئی تحقیق ہوئی جس سے عام آدمی کو شعور ملا ہو؟''**

''اب ایسا نہیں کہ عام آدمی کو پان، چھالیہ، تمباکو یا گٹکے کے نقصانات کا شعور نہ ہو یہ بڑے شرم کی بات ہے کہ 1986 میں WHO نے دو ایشیائی ملکوں بھارت اور پاکستان خصوصاً کراچی میں اس مخصوص کینسر پر کام کیا۔ جناح اسپتال کراچی میں ہونے والی اس تحقیق کے اعداد وشمار سے یہ واضح ہوا کہ پسماندہ علاقوں کے علاوہ متمول گھرانوں اور پوش علاقوں میں آنے والے مزدور طبقے میں بھی یہ نشہ عام ہے۔ ابتداء میں یورپی ملکوں کی ایشیائی بستیوں میں بھی یہ مرض پایا گیا تھا ان کے سماجی اور طبی ماہرین نے اپنے صحت عامہ کے شعبوں کو فعال بنا کر جامع تحقیق کی اور نتائج حاصل ہوتے ہی ان تمام لغویات کو اپنی سرحدوں میں داخل ہونے پر پابندی عائد کردی۔ امریکہ، لندن اور دیگر کئی ملکوں میں یہ اشیاء برآمد نہیں کی جاسکتیں۔ گورے سمجھدار ہیں جو چاہتے ہیں کہ اپنے ماحول کو آلودگی سے بچائیں اور ایشیائیوں کو پناہ دینے کے بعد ان کی بیماریوں کو بھی نہ پالیں۔ اگر انہوں نے چھالیہ اور سگریٹ بنالئے تو وہ اپنی کیمونٹی کے استعمال کے بعد مرتب ہونے والے اثرات اور بیماریوں کا علاج بھی خود ڈھونڈھ لیتے ہیں۔ وہ دانشمند ہیں کہ اپنی سرزمین پر ان اشیاء کو ممنوع قرار دے کر ہم ایشیائیوں کی صحت کا خیال رکھ رہے ہیں جب کہ ہم یہاں اسے فروغ دے رہے ہیں۔''

**''نسوار تمباکو، پان، سپاری، گٹکے کے علاوہ شیشہ، چلم، حقے اور بیڑی سب پر پابندی کیسے لگائی جائے؟''**

''میں کہتا ہوں کہ یہ تو نوابوں کے شوق ہیں۔ آپ کے پاس مالی وسائل کی کمی ہو ابتدائی اور اہم ضروریات کے لئے ناکافی سرمایہ ہو مگر آپ کے ہاتھوں میں پان یا گٹکے ہوں تو اس تضاد کا کیا مطلب ہے؟ اگر اللہ تبارک تعالیٰ نے آپ کو گاڑی یا موٹر سائیکل دے دیا ہے تو آپ سیٹ بیلٹ اور ہیلمٹ کا استعمال کیوں نہیں کرتے۔ 75 ہزار سے 10 لاکھ تک کی گاڑیاں چلانے والے سیٹ بیلٹ نہیں

سپاری، گٹکا، پان اور چھالیہ وغیرہ کے تھوک نگلنے سے لبلبے کو نقصان پہنچتا ہے اور لبلبلے کا کینسر Pancreatic cancer کی وجہ بنتا ہے۔ اس بیماری میں پیٹ اور کمر میں درد، وزن کی کمی، بھوک کی کمی، ڈائریا اور پیلا یرقان بھی شامل ہے۔ اس کینسر میں لبلبہ انسولین نہیں بنا پاتا۔

چبانے اور چوسنے والے تمباکو سے پھیپھڑوں کا کینسر ہوتا ہے۔ ابتداء میں کھانسی، سانس کی کمی، منہ، گردن اور بازوؤں پر سوجن ہوتی ہے، پھیپھڑوں کے ٹیومر کی وجہ سے پٹھوں، سینے اور گردن میں شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ تمباکو کے مضر اثرات سے کارڈیک، ریسکولر سسٹم بری طرح متاثر ہوتا ہے۔

خوردنی تمباکو کے استعمال سے معدے کے السر کے ساتھ ساتھ پیٹ میں درد، بھوک کی کمی، ڈائریا اور قے عام بیماریاں ہیں۔ خوردنی تمباکو کو چوسنے اور چبانے سے منہ میں بننے والے لعاب معدے کے السر کا سبب بنتا ہے۔

گٹکا اور تمباکو ویژن سیلز کو بھی کمزور کرتے ہیں جس سے آنکھوں کے بینائی متاثر ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ سانس کی بیماری مثلاً دمہ، بے خوابی اور ڈپریشن جیسے جسمانی اور اعصابی امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔

تمباکو کا استعمال کرنے والوں کو اپنے منہ کی صحت کا خود جائزہ لینا چاہیے۔ اگر مسوڑھوں کی سوجن، اور ان کا سکڑنا منہ کے اندر سفید نشانات اور تکلیف دہ ابھار پیدا ہو رہے ہوں تو یہی ابھار اگلے پانچ برسوں میں کینسر میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔

پان، تمباکو، گٹکے اور نسوار کے ذریعے ہمارے جسم میں داخل ہونے والے نیکوٹین تمباکو نوشی کی طرح نقصان پہنچاتی ہے۔ اس سے خون کی نالیاں سکڑ کر تنگ ہو جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے دل کا دورہ، بلڈ پریشر اور فالج ہو سکتا ہے۔ نیکوٹین کا 70 ملی گرام کا قطرہ ایک آدمی کو ہلاک کرنے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ خوردنی تمباکو کے خلاف بھی تمباکو نوشی کی طرح مؤثر قانون سازی نہیں کی گئی ہے۔ کم آمدنی اور متوسط طبقے کے گھرانوں میں قیمتی سرمائے کو پان خوری اور تمباکو کے استعمال پر خرچ کر دیا جاتا ہے، ہم نہیں جانتے کہ شغل ہی شغل میں نشے کی جس لت کو پال چکے ہیں وہ دراصل خود اپنے لئے موت خریدنے کے مترادف ہے نا معلوم کب نسوار، سپاری اور گٹکے کی پیکنگ پر "خوردنی تمباکو صحت کے لئے مضر ہے" کی عبارت لکھی جائے گی۔

لگاتے اور موٹر سائیکل سوار ہزاروں کی سواری خرید لیتے ہیں مگر 600 روپے کی ہیلمٹ نہیں خریدتے اسے کہتے ہیں جہالت اور بے حسی، یہی ہے وہ خود اذیتی کا رجحان جو نشہ بازوں میں خطرات سے کھیلنے کا رجحان فروغ دیتا ہے۔ میرے پاس آٹھ برس کا بچہ لایا گیا جسے منہ کا کینسر ہوا تھا جس کی ماں سے سوال کرنے پر مجھے جواب ملا کے یہ میرا کہنا نہیں مانتا۔ آپ کی بات مانے گا آپ اسے سپاری کھانے سے منع کریں۔ ایسی مثال سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہم نے بحیثیت والدین اپنے بچوں کی اخلاقی رہنمائی نہیں کی۔ ان کو صحت سے متعلق کوئی احتیاطی تدبیر نہیں بتائی وہ جو چاہے جیسا چاہیں کھا پی رہے ہیں۔ اگر شروع میں گھر ہی پر روک ٹوک ہو تو بچے والدین کی ہدایات ضرور سنیں گے مگر پہلے والدین بھی تو بچے کے لئے مثال بنیں۔ وہ بھی ایسی اشیاء کے استعمال سے گریز کریں۔ روزانہ کی اجرت پر کام کرنے والے یہ اخراجات کیسے اٹھا لیتے ہیں جس ملک میں صحت کا بجٹ ڈھائی فیصد ہو وہاں کسی بھی ایک شعبے میں انقلابی اقدامات کی پیش رفت نہیں ہو سکتی۔ ہوم ڈپارٹمنٹ صحت کے مراکز اور سرکاری مشینری کوئی تبدیلی نہیں لا سکتی اگر کوئی انقلابی تبدیلی آ سکتی ہے تو وہ صرف علماء حضرات ہی لا سکتے ہیں ہم اندر سے سچے مسلمان نہیں اور نشے کی ہر چیز کو خود پر حرام سمجھا جائے صرف یہی بچاؤ کا ایک راستہ ہے۔ کیا ہم بھول گئے ہیں 1400 برس پہلے جب اسلام کی تبلیغ ہو رہی تھی تو کافروں نے آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر تھوک کر اپنے غم و غصے کا اظہار کیا تھا۔ آج ہم یہ حرام چیزیں کھا کر گلیوں، بازاروں، دفاتر اور فلیٹوں کے زینوں پر تھوکتے ہیں۔ یہ صریحاً غلاظت اور تیزابی اجزاء ہیں اپنا بلغم اور تھوک کی بیماریوں کو ہم خود پھیلاتے ہیں جن پر مکھیاں آتی ہیں اور یوں نہ گھر محفوظ نہ بیرونی ماحول۔ یہ قطعی غیر اسلامی شعائر ہیں۔ علماء حضرات کو پہل کرنی چاہئے کیونکہ روحانی شخصیات ہی عام آدمی سے قریب تر ہوتی ہیں اور ان ہی پر اعتماد کیا جاتا ہے ایک مکالمہ علماء حضرات کے ساتھ کیا جانا چاہئے کہ یہ مضر اشیاء جو صحت اور خاندانوں کی بقا کو خطرات میں گھیرے ہوئے ہیں انہیں کیوں نہ نشہ قرار دے کر پابندی لگائی جائے۔"

**"منہ کے کینسر کے علاج کے لئے امریکن اور برٹش دو مختلف نظام رائج ہیں۔ پاکستان میں بھی الگ الگ طریقوں سے علاج ہوتا ہے کونسا نظام بہتر ہے؟"**

"یہ کنفیوژن اپنی جگہ ہے۔ امریکی سسٹم میں ریڈی ایشن شعاعیں پہلے دی جاتی ہیں بعد میں سرجری کی جاتی ہے، جب کہ برٹش سسٹم امریکہ سے کہیں زیادہ قدیم ہے یہاں پہلے سرجری کی جاتی ہے پھر شعاعیں لگائی جاتی ہیں۔ مسئلہ اصل میں یہ ہے کہ بہت اچھی سرجری کی جائے۔ بہت مہارت سے شعاعیں دی جائیں تب بھی ایڈوانس اسٹیج ہونے کی وجہ سے مریض کی عمر 5 برس سے تجاوز نہیں ہونے پاتی۔"

**"منہ کا کینسر صرف ایشیائیوں ہی کو کیوں ہوتا ہے؟"**

"اس لئے کہ یہ ہم ایشیائیوں کی جین میں ہے۔ دوسرے کینسر خود اختیاری نہیں ہیں مثلاً بریسٹ کینسر خواتین کو ہوتا ہے، پروسٹیٹ کینسر 60 برس سے تجاوز کرنے والے مردوں کو لاحق ہو سکتا ہے۔ موتیا ایک وقت میں ہوتا ہی ہے۔ دانت بھی ایک عمر کو پہنچ کر جھڑتے ہی ہیں لیکن منہ کا کینسر غذائی بداحتیاطی اور خاص کر یہ تیزابی اجزا کھانے سے ہوتا ہے۔ جنوبی افریقہ میں بھی اس کینسر پر تحقیق ہوئی چنانچہ انہوں نے تمباکو اور یہ تمام اشیاء ban کر کے اس بیماری کو جڑ پکڑنے ہی نہیں دیا۔"

**"آپ آئی جنک سوسائٹی کے زیر اہتمام فلاح و بہبود کے منصوبوں پر بھی کام کرتے ہیں انہیں بھی ہائی لائٹ کر دیں؟"**

"میری کوشش ہوتی ہے کہ ایسے غریب افراد جو کینسر کی سرجری کے اخراجات اٹھانے کے متحمل نہیں ہو سکتے اور جو چاہتے ہیں کہ بچوں کو اسکولوں سے اٹھا لیں، اپنے گھر فروخت کر دیں یا گاڑیاں بیچ کر علاج کروا لیں، میں انہیں یہ مشورہ دیتا ہوں کہ جتنا خرچہ آپ کر سکتے ہیں ضرور کریں اور باقی اگر آپ قبول کریں تو میں اپنی فیس نہیں لوں گا یہ میری زکوٰۃ ہو گی۔ اسپتال والوں سے کہہ دیتا ہوں کہ بل میں رعایت کر دیں۔ بے ہوش کرنے والے ہنر کار کو پورا معاوضہ دیتا ہوں اور جس قدر وسائل دستیاب ہوں۔ علاج میں معاونت اور رہنمائی کرتا ہوں مگر کھری بات کر دیتا ہوں کہ 50 یا 55 برس کی عمر والے کے پاس کینسر ہونے پر بمشکل 5 سال باقی رہ جاتے ہیں جب کہ نوجوان افراد کے پاس قدرے زیادہ مدت موجود ہوتی ہے مجھ سے ایسے مخیر حضرات اگر رابطہ کرتے ہیں تو میں مریضوں کی تفصیلات مہیا کر دیتا ہوں مگر مفت علاج نہیں کرتا کیونکہ میں جان بوجھ کر موت کے منہ میں جانے والوں سے ہمدردی نہیں رکھتا۔ یہ کوئی فلاحی کام نہیں اللہ تعالیٰ نے قرآن میں حلال و حرام کا فرق بتا دیا ہے اور ہم سب اتنا شعور تو رکھتے ہی ہیں۔"

یہ تو نوابوں کے شوق ہیں۔ آپ کے پاس مالی وسائل کی کمی ہو، ابتدائی اور اہم ضروریات کے لئے ناکافی سرمایہ ہو مگر آپ کے ہاتھوں میں پان یا گٹکے ہوں تو اس تضاد کا کیا مطلب ہے؟

**بلاشبہ یہ مہنگا علاج ہے کم از کم اور زیادہ سے زیادہ کتنا خرچ آتا ہے؟"**

"اگر مرض ابتدائی مرحلے پر ہو تو ڈیڑھ لاکھ روپے سے علاج شروع ہوتا ہے پھر اگر کاسمیٹک سرجری بھی کرنی ہو تو ڈھائی سے تین لاکھ روپے تک کا تخمینہ لگایا جاتا ہے۔ کینسر جتنا پھیلے گا علاج اسی قدر مہنگا اور پیچیدہ ہوتا چلا جائے گا۔"

"ان تمام اشیاء کے استعمال کو ترک کر کے کیا غذائیں کھانی چاہئیں۔"

"سونف، کھوپرا، کشمش، کھجور کہ جن میں غذائیت بھی ہے اور یہ حرام بھی نہیں۔ تواضع کی ثقافت کو بدلنا چاہئے۔ پان چھالیہ کو ban کرنے کے لئے میڈیا کو اپنی ترجیحات بدلنی چاہئیں۔ میری آپ سب صاحبان علم و دانش سے اپیل ہے کہ ہمارے مسائل ویسے ہی کم نہیں چہ جائیکہ ہم غلط غذائیں کھا کے خود کو بیمار کر ڈالتے ہیں۔ صرف ایک دفعہ علماء حضرات فتویٰ لگا کے پان، تمباکو، چھالیہ، گٹکا اور شیشہ وغیرہ پر پابندی لگا دیں ہماری قوم بے موت مرنے سے بچ جائے گی۔"

# گھر بھی JOB سے کم نہیں

## ملازمت پیشہ خواتین، دُہری ذمّے داریاں کیونکر نبھائیں

اب یہ منظر نامہ قطعی کتابی یا خیالی سا ہو کر رہ گیا ہے کہ شوہر تھکا ماندا گھر میں داخل ہوا تو بیوی نے مسکرا کر خوش آمدید کہا اور گھر بھی صاف ستھرا نظر آرہا ہو۔ باورچی خانے سے خوش ذائقہ کھانوں کے خوشبو آرہی ہو، بیوی بھی فریش ہو اور بچوں نے بھی کپڑے بدل رکھے ہوں۔ ادھر چائے لگے تو خوشبودار کوکیز یا پیزا کی مہک پھیلی ہو یا نشست گاہ میں گلابوں یا ٹی روز کی مہک محصور کیے رہی ہو۔ یعنی گھر میں داخل ہوتے ہی تمام فکریں اور پریشانیاں ہوا ہو جائیں۔ ایسا ہمیشہ نہیں ہوتا کیونکہ آج کی جدید زندگی میں میاں بیوی اور بچوں کی مصروفیات ایک دوسرے سے قطعی مختلف ہو چکی ہیں۔ اب بچے کوچنگ سینٹر یا ٹیوشن کے لئے سہ پہر سے جو روانہ ہوتے ہیں تو گہری شاموں تک ہی لوٹ پاتے ہیں۔ بیویوں نے اگر واک پر نہیں جانا تو بھی ان کی سوشل لائف خاصی وسیع ہو چکی ہے۔ جو ملازمت پیشہ یا کاروباری مصروفیات سے تھک کر گھر پہنچتی ہیں، وہ کوشش کرتی ہیں کہ چائے کے لوازمات اور رات کے کھانے کا پرتکلف اہتمام کر کے دل جیت لیں۔ اچھے شوہر حالات کی نزاکت کو سمجھ کر مطمئن رہتے ہیں۔ گھر اوندھا پڑا ہوا نہ ملے، مرد کو اسی بات سے طمانیت ہو جاتی ہے۔ اس کے نزدیک بہتر اور تصوراتی گھر وہی ہے، جہاں مکین اپنے اپنے رشتوں کو نبھانے کی کوشش کرتے ہیں۔

جنت اور گھر کی تشبیہہ دیتے وقت اعتماد کے رشتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر فرد کا اپنا کردار ہوتا ہے اور حقوق و فرائض کی ادائیگی سے یہ رشتے استوار ہوتے ہیں، جس طرح کچن میں ایگزاسٹ فین کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ پکاتے وقت کھانوں کی خوشبو آپ کے لاؤنج یا کمروں تک نہ جائے اور آپ کے معمولات میں رخنہ اندازی نہ ہو، اسی طرح گھر کا ہر فرد اپنی ذمے داریوں کو خوش اسلوبی سے نبھائے تو بدنظمی اور بے ترتیبی کا تاثر نہیں ملتا۔ آپ اگر مچھلی تلتی ہیں تو ایگزاسٹ فین چلا دیتی ہیں۔ یہی صحیح فیصلہ ہے لیکن اگر آپ لاؤنج یا وسطی کاریڈور میں ایئر فریشنر رکھ دیں یا اسپرے کردیں تو آنے والوں کو کھانوں کی مہک کا شائبہ تک نہیں ملتا۔ گھر میں داخل ہوتے ہی کھانوں کی خوشبو سے تواضع ہونا بہت سے لوگوں کو اچھا نہیں لگتا، آپ اس نہج سے سوچیں! شام کے اوقات میں پھولوں کی پتیاں اور خوشبودار موم بتیاں استعمال کرنا آپ کے تخلیقی رجحان اور طبیعت کی نرمی و جمالیاتی ذوق کو ظاہر کرتا ہے۔

> اگلے روز کے کھانے کی فکر کم از کم ایک روز پہلے کرلیں اور جامع منصوبہ بندی کے ساتھ اُس ڈش یا دیگر لوازمات کا اہتمام کرلیں

### ملازمت پیشہ ماؤں کے گھر کا منظر نامہ

عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ ان ماؤں کے پاس وقت ہی نہیں ہوتا کہ وہ اپنا گھر سجا سنوار کر رکھ سکیں، لیکن خواتین کی اکثریت اپنے اوپر ایسا الزام نہیں چاہتی۔ وہ خواہ کسی روزگار سے وابستہ ہو، اس کی کوشش ہوتی ہے کہ کام پر جانے سے پہلے گھر کی صفائی ستھرائی ضرور کرلے۔ وہ گھر لوٹتے ہی کچن میں دھرنا دیتی ہے۔ آدھ پکا کھانا تیار کرنا ہو یا محفوظ کیا ہوا کھانا نکالتی ہے اور کمی بیشی پوری کر کے اپنے دسترخوان کو آراستہ کرتی ہے۔ وہ شوہر اور بچوں سے نہیں سننا چاہتی کہ اس کے کام کی وجہ سے پکوان میں کچھ کمی رہ گئی ہے۔

چند ایک خوش نصیب کنبے ایسے ہوتے ہیں، جہاں خواتین کام کر کے لوٹیں تو ملازمین نے گھر کو ٹھیک ٹھاک انداز میں رکھا ہوتا ہے۔ اگر نوکروں کی فوج موجود ہوگی تو خاتون گھر کی طرف سے کیسے پریشان رہ سکتی ہیں؟ پھر تو ان کے ذمے سپرویژن کے معاملات ہی ہوں گے، جنہیں وہ وقتاً فوقتاً فون کالز کے ذریعے طے کرلیں گی۔ ایسے گھرانوں میں خواتین کی ذمے داریاں مختلف ہوا کرتی ہیں۔ مثلاً ان کی غیر موجودگی میں بچوں کو کیسا کھانا دیا گیا؟ کیا انہیں وقت پر پھل یا دودھ دیا گیا؟ کیا انہیں استری شدہ کپڑے ملے اور کیا وہ وقت پر نہا دھو کر کوچنگ گئے؟ اگر کوئی بچہ بیمار ہے تو اسے کون ڈاکٹر کے پاس لے جائے گا؟ دوا کب اور کتنی مقدار میں دینی چاہیے؟ اور کیا بچوں کو کوئی اسٹیشنری کی چیز یا ساتھی بچوں کی سالگرہ کے تحائف درکار ہیں؟ کسی بچے کو فنکشن میں جانا ہے یا اسی طرح کے دیگر کام شام سے پہلے پہلے مکمل کرنے پڑیں

تو آگے کون بڑھے گا؟ یقیناً ملازمت پیشہ ماؤں کی گھریلو ذمے داریاں دوران ملازمت بھی ختم نہیں ہوتیں۔ بچے چھوٹے ہوں تو وہ گھر پر موجود بزرگوں یا میڈ کے ہوتے ہوئے بھی ماؤں کو فون کر کے چھوٹی چھوٹی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ بچے باپ کو بھی فون کر کے فرمائشیں نوٹ کرواتے ہیں، مگر باپ کو زیادہ بہتر منتظم ہونے کی وجہ سے بچوں کو بہلانا آتا ہے۔ مائیں شاذ و نادر ہی اصول پرست یا سخت گیر ہوتی ہیں، لیکن بیشتر مائیں بچوں کو دفتر میں بیٹھے بیٹھے گھر نہ پھیلانے یا گندا نہ کرنے کی تلقین کیا کرتی ہیں۔ کیونکہ وہ بھی گھر پہنچ کر اپنی جنتِ نظیر کو بکھرا ہوا نہیں دیکھنا چاہتیں۔

## صفائی کے چند اصول

جو چیز استعمال کر لی جائے، وہ جھاڑ پونچھ کے بعد واپس اس کی جگہ پر رکھ دی جائے۔

سونے کے کمرے کو دن بھی استعمال نہ کیا جائے۔ خاص کر بستر ایک دفعہ درست کر لیا جائے تو بار بار اس پر نہ بیٹھا جائے۔ بہتر ہے کہ اس کمرے میں علیحدہ سے کوئی نشست یا صوفہ رکھا جائے اور اخبار بینی کے ساتھ ساتھ ٹیلی ویژن دیکھنے کے لئے فرشی نشست بھی استعمال میں لائی جاسکتی ہے۔

پرانے کپڑوں کے ڈھیر ایسی جگہ رکھیں، جہاں سروس اور لانڈری کی جگہ مخصوص ہو۔ کمروں میں ان کپڑوں کا ڈھیر نہ لگائیں۔

ایک بار پہنے ہوئے کپڑے ہینگر میں لٹکائیں۔

جوتوں کو ریک میں رکھیں یا کسی الماری کے نچلے حصے میں، ہفتہ میں دو ایک بار جھاڑ پونچھ ضروری ہے۔ ان کی جوڑیاں بنا کر رکھیں تو نکالتے وقت الجھن نہیں ہوگی۔

دوپہر کے کھانے کے برتن کھانے سے فارغ ہوتے ہی دھولیں یا دھلوالیں۔

اگر ملازم نہیں تو بچوں کی ڈیوٹی لگائیں کہ وہ سنک میں یا اس کے برابر کنٹینر میں برتن رکھیں۔ اسی طرح رات کے کھانے کے برتن فوراً سمیٹ لیں تاکہ آپ کو اپنی فیملی کے ہمراہ کچھ وقت گزارنے کا موقع مل سکے۔

ملازمت پیشہ ماؤں کو کوشش کرنی چاہئے کہ اگلے روز کے کھانے کی فکر کم از کم ایک روز پہلے کرلیں اور جامع منصوبہ بندی کے ساتھ اس ڈش یا دیگر لوازمات کا اہتمام کر لیں۔ کیونکہ گھر داری اور خوش اسلوبی سے کی جانے والی گھر ہستی ہی ان کی اولین جاب ہے۔

## پرانی اشیاء کو ضائع کرنا

ہر گھر میں پرانی اور ناکارہ اشیاء جمع ہوتی ہیں مگر کوشش کریں کہ ان کا انبار نہ لگنے پائے۔ ایک ہفتے بعد ان کی چھانٹی کر دیا کریں۔ ایسی غیر ضروری اشیاء جو یقیناً آپ کے کسی ملازم یا رشتے دار کے لئے اہم ہوسکتی ہیں، انہیں دے دیجئے۔ آپ اپنا گھر اسی حکمت عملی کے تحت صاف ستھرا کر سکتی ہیں۔ بڑھتے ہوئے بچوں کے کپڑے چھوٹے ہو جانے کا مسئلہ بھی درپیش رہتا ہے۔ ہمارے ملک میں لاکھوں ایسے خاندان ہیں، جو تن ڈھانپنے کے لئے پورے کپڑوں کی ضرورت پوری نہیں کرسکتے۔ آپ بچوں سے عطیات دلوائیں۔ ان کے پرانے کھلونے، کپڑے، اسٹیشنری اور فرنیچر غرضیکہ کچھ بھی ایسی چیز جو آپ کی ضرورت کی نہ رہے، انہیں دے دیں۔

## بچوں کو گھریلو کام کاج میں محو کردیں

خواہ آپ ملازمت نہ بھی کرتی ہوں تب بھی آٹھ سے دس برس کے بچوں کے ذمے چھوٹے چھوٹے کام لگائیں۔ اپنے کمرے کی ڈسٹنگ، کتابوں کی ترتیب، اپنی ضروری دستاویزات کی دیکھ بھال، اپنے یونیفارم کی استری، لنچ بکس، پانی کی بوتل اور دیگر برتنوں کی دھلائی، شوز پالش کرنا اور اگر پالتو جانور گھر میں ہے تو اسے کھانا دینا وغیرہ بڑی بچیوں کو برتن دھونے کا شوق ہوتا ہے۔ آپ انہیں منع نہ کریں، انہیں کانچ کے برتنوں کو احتیاط سے دھونے کی ہدایت کردیں۔ کپڑوں کی دھلائی کے لئے مشین لگے تو ان کی مدد لیجئے۔ پیاز کاٹنے، سبزی چھیلنے، فریج میں رکھنے والی پانی کی بوتلوں کی بھرائی یا فریج کی صفائی میں ان کی مدد لیجئے۔ غرضیکہ انہیں ہر وقت نیٹ چیٹنگ کرنے یا ایف ایم سننے دینے کے بجائے تربیت کے عمل میں شریک کر لیا جائے تو نوجوان نسل کی لاپرواہی یا گھریلو کام کاج میں دلچسپی نہ لینے کی شکایت نہیں رہے گی۔

> اپنے سمجھدار بچوں کے ذمے چھوٹے چھوٹے کام لگائیں۔ مثلاً کتابوں کی ترتیب، یونیفارم کی استری، برتنوں کی دھلائی وغیرہ

## ہر ہفتے کے 30 منٹ دے دیجئے

گھر بہت زیادہ وقت نہیں چاہتا۔ ہر ہفتے 30 منٹ میں کھڑکیاں صاف کرنے، پردوں کی درستگی، آئینوں کی صفائی اور کچن کیبنٹس کی بھرپور صفائی کر لی جائے تو maintenance آسانی سے ہو جاتی ہے۔ گھر میں جس قدر کم فرنیچر یا اشیاء ہوں گی، گھر اتنا ہی با آسانی صاف ہوگا اور کشادہ نظر آئے گا اور آپ اس کی تزئین نو بھی کرسکیں گی۔

# شہد اور دار چینی قوت کریں بحال

## چھوٹی موٹی شکایتوں کے لئے کچن فارمیسی ہے ناں!

شہد اور دار چینی کا مرکب بہت ساری بیماریوں کو دور کرسکتا ہے۔ شہد بغیر کسی سائیڈ افیکٹ کے بہت سی بیماریوں کا علاج کرسکتا ہے۔ نئے دور میں جدید تحقیق نے یہ بات ثابت کی ہے کہ شہد تمام بیماریوں کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر اسے ایک مخصوص مقدار میں شوگر کے مریض بھی لیں تو ان کے لئے بھی یہ فائدہ مند ہے۔

**جام جیلی کے بجائے شہد اور دار چینی کا پیسٹ ڈبل روٹی پر لگا کر کھائیں، یہ شریانوں سے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے**

### دل کی بیماری میں شہد اور دار چینی کا جام

شہد اور دار چینی کا پیسٹ بنائیں اور اسے روٹی یا ڈبل روٹی پر جام، جیلی کے بجائے لگائیں اور روزانہ کھائیں۔ یہ شریانوں سے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے اور دل کے دورے سے بچاتا ہے۔ جنہیں دل کا دورہ پہلے بھی پڑ چکا ہو وہ بھی اگر روزانہ یہ لیں تو یہ انہیں اگلے دورے سے دور رکھے گا، اس کا روزانہ کا استعمال جسں دم میں مفید ہے اور دل کی دھڑکن کو بہتر بناتا ہے۔ امریکا اور کینیڈا کے مختلف نرسنگ ہومز میں مریضوں کو بہت کامیابی کے ساتھ اس طریقے سے ٹریٹ کیا جارہا ہے۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے دل کی شریانوں کی لچک میں کمی واقع ہوتی ہے اور رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ شہد اور دار چینی سے شریانوں کی قوت دوبارہ بحال ہوتی ہے۔

### دانت کے درد میں

ایک چمچہ پسی دار چینی اور پانچ چمچے شہد کا ایک پیسٹ بنائیں اور اسے دانت پر دن میں تین مرتبہ لگائیں جس میں درد ہو جب تک کہ درد ختم نہ ہو جائے۔

### بڑھے ہوئے کولیسٹرول

دو کھانے کے چمچے شہد اور تین چائے کے چمچے پسی ہوئی دار چینی کو 16 اونس قہوے میں ملائیں اور کولیسٹرول کے مریض کو دیں اس سے یہ صرف دو گھنٹوں میں 10% تک کم ہو جاتا ہے۔ اگر اسے روزانہ دن میں تین مرتبہ لیا جائے تو پرانے سے پرانا مرض بھی ٹھیک ہو جاتا ہے اور اگر خالص شہد روزانہ کھانے کے ساتھ لیا جائے تو اس مرض میں بہت مفید ہے۔

### اگر ٹھنڈ لگ جائے تو

ایک کھانے کا چمچہ نیم گرم شہد اور ایک چوتھائی چمچہ پسی دار چینی روزانہ دن میں تین مرتبہ لیں تو پرانے سے پرانا بلغم، ٹھنڈ دور کرتا ہے]۔

### معدے کے امراض میں

شہد، دار چینی کے ساتھ لینے سے معدے کا درد بھی دور ہوتا ہے اور معدے کے السر کو بھی یہ جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے۔

### گیس کی تکلیف میں

بھارت اور جاپان کی تحقیق کے مطابق شہد اور پسی دار چینی کو ایک ساتھ لینے سے گیس سمیت معدے کی جملہ تکالیف میں افاقہ ہوتا ہے۔

### نظام معنون (Immune System) کے لئے

شہد اور پسی دار چینی کا روزانہ استعمال نظام معنون کو مضبوط بناتا ہے یہ مختلف جراثیم اور زہریلے مادوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

### وبائی زکام میں

تین دن تک نیم گرم شہد ایک کھانے کے چمچے کے ساتھ پسی دار چینی ایک چوتھائی چائے کا چمچہ۔

### دانتوں اور جلدی امراض کے لئے

تین کھانے کے چمچے شہد اور ایک چائے کا چمچہ پسی دار چینی کا پیسٹ بنالیں۔ رات سوتے وقت اسے چہرے پر لگائیں اور صبح دھولیں۔ اگر یہ عمل دو ہفتے تک مستقل کیا جائے تو یہ چہرے کے دانوں کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایگزیما، داد اور جلد کی دوسری بیماریوں کے لئے بھی مجرب نسخہ ہے۔

### وزن کو کم کرنے کے لئے

روزانہ صبح ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے، خالی پیٹ اور رات سونے سے پہلے ایک چائے کا چمچہ دار چینی اور ایک کھانے کا چمچہ شہد ایک کپ گرم پانی میں پئیں۔ اگر یہ عمل روزانہ کیا جائے تو وزن کم ہو جاتا ہے اور اس کے مستقل استعمال سے جسم میں فاضل چربی بھی نہیں بن پاتی ہے۔

### کینسر کے لئے

معدے اور ہڈیوں کے کینسر کے کئی مریض جاپان اور آسٹریلیا میں اس طریقہ علاج سے مستفید ہوئے ہیں۔ دواؤں کے ساتھ روزانہ ایک چائے کا چمچہ پسی دار چینی اور ایک کھانے کا چمچہ شہد روزانہ دن میں تین بار لیں۔

### بالوں کے جھڑنے میں

روزانہ صبح اور رات میں ایک چائے کا چمچہ شہد اور پسی دار چینی لینے سے بالوں کا جھڑنا بھی رک جاتا ہے۔

### انتباہ

کسی بھی چیز کی زیادتی اچھی نہیں ہوتی۔ اس لئے بتائے ہوئے طریقوں سے تجاوز نہ کریں۔ تحقیق نے یہ بات ثابت کی ہے کہ دار چینی کا تیل ایک مؤثر مچھر مار ہوتا ہے۔ یہ تحقیق بتاتی ہے کہ دار چینی کا بے جا استعمال صحت کے لئے مضر بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ اسی لئے یہ تمام تراکیب استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرلیں۔

# اپنے شوہر کو دریافت کیجئے

## جان لیجئے 7 اہم باتیں

قندیل

ہمیں اس حوالے سے لاعلم نہیں کہا جا سکتا۔ ہم اکثر اس موضوع پر مضامین پڑھتے ہیں۔ ٹاک شوز میں اس حوالے سے بحث مباحثے ہوتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ برسہا برس کے مشاہدے کے بعد اندازہ ہو رہا ہے کہ مرد وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کس قدر بدلتے جاتے ہیں۔ اللہ کی حکمت سے انکار کیسے کہ دنیا چلانے اور نسل انسانی بڑھانے کے لئے دو مختلف طرح کی اصناف تخلیق کیں۔ پھر ہم ایک عرصہ تک اس بارے میں عورتوں کے تجربات جاننے کی کوشش کرتے رہے۔ اس طرح ہمیں بہت سے سوالات کے جوابات ملتے گئے، جن پر ہم خاصے الجھتے تھے۔ لیکن وہ کہتے ہیں ناں کہ، وقت سب کچھ سکھا دیتا ہے۔ ہماری ڈکشنری اس معاملے میں کہتی ہے کہ مردوں کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ سچے وایماندار اور جھوٹے ودغاباز لیکن دونوں قسموں میں کچھ رویے ایک جیسے ضرور ہوتے ہیں۔ بعض ماہرین اپنے خیالات کا اظہار کر کے یہ ثابت کرتے نظر آتے ہیں کہ کچھ مرد عورتوں کے انداز میں بات کرتے ہیں، مگر اس نقطے پر دبے لفظوں میں بات کی جاتی ہے۔ دراصل بات کرنے والے بھی مرد ہیں، اس لئے وہ بھی اس حقیقت کو تسلیم کرنے سے گھبراتے ہیں۔ اسی تناظر میں ہم کچھ حقیقت بھری باتوں کا تذکرہ کر رہے ہیں، جو عورتوں کو مردوں کے بارے میں ضرور معلوم ہونی چاہئیں۔

### 1- تعریف ضرور کریں چاہے وہ سچی نہ ہو

یہ وہ واحد چیز ہے جسے مرد بہت پسند کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ اس کے بغیر تو وہ رہ ہی نہیں سکتے۔ ہم آپ کو مجبور نہیں کر رہے ہیں کہ آپ ہر پل ان کی تعریفوں کے پل باندھنے بیٹھ جائیں۔ مگر یہ بات تو ماننے والی ہے کہ تعریف مردوں کی شخصیت کو صرف ایک دن میں بدل کے رکھ سکتی ہے۔ یہ ان کے اندر اعتماد پیدا کرتی ہے۔ تعریف کرنے کا بہتر سے بہتر طریقہ اختیار کیجئے۔ یہ گھسا پٹا جملہ کہنا قطعاً مناسب نہیں کہ "تم بہت خوبصورت لگ رہے ہو" اس کے بجائے یہ کہئے کہ یہ رنگ تم پر کتنا اچھا ہے۔ تعریفی کلمات کا زاویہ ذرا سا تبدیل کر کے آپ حیران ہو جائیں گی کہ صاحب بہادر تو خاصے تازہ دم سے نظر آنے لگے۔

### 2- ماں کا کردار ادا کریں مگر ماں نہ بنیں

ہم عورتیں اس چیز سے بہ خوبی واقف ہیں کہ مرد اپنی ماں سے کس قدر محبت کرتے ہیں۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ بیوی ان کی ماں کی طرح ان کا خیال رکھے۔ ضرورت کے وقت فوری طور پر ان کی

اگر آپ اُن کے ہر کام کو تسلیم نہیں کریں گی تو یاد رکھئے وہ آپ کو قطعاً اہمیت نہیں دیں گے

خدمت کے لئے تیار رہے۔ کھانے کا ذائقہ ان کی امی کے ہاتھ سے بنے کھانوں جیسا ہو۔ تکہ اچھی طرح سے فرائی کیا جائے کیونکہ امی ایسا کرتی ہیں۔ گھر اس قدر صاف ستھرا نظر آنا چاہئے، جیسے کہ امی رکھتی ہیں۔ اگر انہیں کوئی مسئلہ درپیش ہو تو وہ انہیں بھرپور طریقے سے دلاسہ دینا جانتی ہوں۔ مردوں کو دراصل بیوی کے روپ میں ایک سعادت مند نوکرانی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ بات عورتوں کی اکثریت جانتی ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے بہت سے رویے ہیں، جن کی بدولت مردوں کی شخصیت کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ دراصل مردوں کی زندگی کا انحصار عورتوں پر ہی ہوتا ہے۔ مگر زیادہ تر مرد اس حقیقت سے کنی کتراتے ہیں۔ ان کی ماں اور بیوی دونوں ہی صنفی اعتبار سے عورتیں ہیں۔ لیکن وہ اکثر یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ بیویاں بہت مل جائیں گی، ماں نہیں ملے گی اور اس جیسی بہت سی دوسری باتیں۔ سچ پوچھیں تو اصل بات یہ ہے کہ آپ اگر اپنے میاں کی ماں کی طرح سگھڑ اور سلیقہ مند ہوں بھی تو وہ یہ بات برداشت نہیں کریں گے۔ کیونکہ ان کی نزدیک اس دنیا میں سب سے پیاری ہستی ان کی ماں ہے۔ اس لئے بیوی کسی قیمت پر ماں جیسی ہو ہی نہیں سکتی۔ ان تمام حقیقتوں کو دل سے قبول کر لیا جائے اور اُن کے پختہ رویوں میں تبدیلی لانے کی سر توڑ کوشش نہ کی جائے تو آپ کی زندگی میں آسانی پیدا ہو سکتی ہے۔ دوسری صورت میں آپ کڑھتی رہیں گی، اپنا خون خشک کریں گی اور ہم ایسا ہرگز نہیں چاہتے کہ آپ ہر لمحے پریشان رہیں۔

### 3- وہ ہیں بڑے ہی ہمت والے

مردوں کو یقین ہوتا ہے کہ وہ ہر چیز کو قابو میں کر سکتے ہیں۔ حاکمانہ رویہ ان کی فطرت کا حصہ ہوتا ہے۔ وہ ہر معاملے میں انا پرست ہوتے ہیں۔ انہوں نے ایک بار جو کہہ دیا وہ کہہ دیا، ان کی ہر بات پتھر پر لکیر ہوتی ہے۔ ان کی بیوی اگر ان سے زیادہ کماتی ہے اور ان سے زیادہ باصلاحیت ہے تو وہ اسے بھی حقارت سے دیکھ سکتے ہیں۔ وہ اپنے رویوں سے نفرت کا اظہار کر سکتے ہیں۔ مرد زندگی کے کسی بھی شعبے میں عورت کو کم تر ثابت کرنے کی کوشش میں رہتے ہیں۔ وہ ہر لحاظ سے اپنی برتری کے قائل ہوتے ہیں۔

### 4- جذبات کا سمندر ان کے ہاں بھی ہے

ایسا نہیں ہے کہ مرد پریشانی کا شکار نہیں ہوتے۔ وہ بھی ذہنی دباؤ کا سامنا کرتے ہیں۔ ایک تازہ ترین تحقیق یہ بتاتی ہے کہ عورتیں مردوں سے، بہت قریب ہوتی ہیں اور وہ مردوں کے اندر چھپے ہوئے انسان کو اچھی طرح سمجھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ وہ ان کی کیفیات کو بھانپ لیتی ہیں۔ جب کہ مرد اپنے جذبات اور اندرونی کیفیات سے بالکل واقف نہیں ہوتے، حالانکہ وہ اوروں کے لئے ہمدردی کے احساسات رکھتے ہیں۔ اکثر اوقات ان کا مرد ہونا بھی اس بات کی اجازت نہیں دیتا کہ وہ کسی کو یہ بتائیں کہ کسی اذیت ناک پریشانی میں گرفتار ہیں۔

### 5- سکون سے رہنا سب سے زیادہ اہم بات ہے

مردوں کو اطمینان کی ضرورت رہتی ہے۔ انہیں اپنے قریبی عزیزوں سے لے کر دوستوں تک سب کے ساتھ وقت گزارنا اچھا لگتا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ ان کی زندگی کے ہر لمحے میں کوئی نہ کوئی پارٹنر ان کے ساتھ موجود ہو۔ لوگوں سے رابطے میں رہنا اور میل جول رکھنا ان کے ہاں خوراک کی طرح ضروری ہوتا ہے۔ وہ اپنا وقت دوسروں کے ساتھ گزار کر بہت خوش ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ان کی یہ عادت ازدواجی زندگی کے معاملات میں کشیدگی کا سبب بھی بنتی ہے۔ لیکن بسا اوقات وہ اپنا گھر بکھرنے سے نہیں بچاتے اور اپنے تعلقات کو بچا لیتے ہیں۔

### 6- وہ سب سے زیادہ منفرد ہیں

ان کے بارے میں ہمیشہ یہ کہتی رہا کیجئے کہ وہ بہت خاص ہیں، چاہے وہ کتنے ہی احمق اور نالائق ہی کیوں نہ ہوں۔ آپ کو اپنی ازدواجی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے ان کی زیادہ سے زیادہ تعریف کرنا ہوگی۔ کیونکہ ایسا کرنا آپ کے حق میں جاتا ہے۔ مگر بہت زیادہ تعریف انہیں ناگوار بھی گزر سکتی ہے اور ہاں ایک اہم بات پلو سے باندھ لیجئے کہ اپنے شوہر یا بیٹے کے دوستوں کی تعریف کرنا آپ کے لئے خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ شاید وہ یہ سمجھیں کہ آپ ان کی شخصیت کا موازنہ دوسروں سے کر رہی ہیں یا انہیں غیر اہم ثابت کر رہی ہیں۔

### 7- ان کے ہر کام کو تسلیم کیجئے

عورتوں کے ہاں ڈائمنڈ کی انگوٹھی پہننا اور چاکلیٹس کھانا اس قدر ضروری ہوتا ہے جیسے ڈاکٹر نے حکم نامہ جاری کر دیا ہو، مگر مردوں کا معاملہ بالکل مختلف ہوتا ہے۔ ہم جانتے بھی ہیں کہ ان کی سوچنے کا انداز بھی بہت الگ ہوتا ہے۔ اگر وہ آپ کے لئے انتہائی ناپسندیدہ کپڑے خرید کر لے آئیں تو ہمیشہ ان کو داد دیجئے کیونکہ اس میں ان کا کوئی قصور نہیں اور ان سے کپڑے تبدیل کرنے کی خواہش کا اظہار ہرگز مت کریں بلکہ احسان مانیں کہ وہ آپ کے لئے بہت کچھ کرتے ہیں۔ ان کی قدر کیجئے اگر آپ اپنے گھر کا ماحول اچھا رکھنا چاہتی ہیں تو ان کی حوصلہ افزائی کرتی رہئے۔ اپنے محسوسات مردوں کو بتانے سے گریز کیجئے، ورنہ وہ پریشان کن صورت حال میں میدان جنگ کے علامتی فرد کا کردار ادا کرنے لگتے ہیں۔ یاد رکھیئے، اگر آپ ان کے ہر کام کو تسلیم نہیں کریں گی تو وہ آپ کو قطعاً اہمیت نہیں دیں گے۔ اس لئے خوشگوار زندگی گزارنے کے لئے انہیں سراہتی رہئے اور دل ہی دل میں مسکراتی بھی رہئے۔

# جیولری بھی اسٹاک کی جا سکتی ہے!

## اسے لکڑی کے صندوق یا دراز میں بند کر کے حفاظت سے رکھا جائے

اُمِّ شایان

خواتین کے حسن وسنگھار کے لئے آج تک شاعروں اور ادیبوں نے مبالغہ آرائی سے بھی گریز نہیں کیا، حتیٰ کہ کچھ افسانے تو خاتون کی خوبصورتی کے حوالے سے معروف ہوئے، یعنی خاتون کی خوبصورتی افسانے، ڈرامے یا فلم کے اسکرپٹ کا مرکزی کردار بنتی ہے۔ تاریخ کی معروف خواتین ملکہ صباء، قلوپطرہ، ملکہ نور جہاں، لیڈی ڈایانا، ڈچز کیٹ مڈلٹن اپنی جلد کی حفاظت اور بظاہری حسن کے لئے لاکھوں جتن کرتی تھیں۔ تاریخ گواہ ہے کہ حسن کے نکھار یا اس کی دلکشی میں اضافے کے لئے زیورات کو خصوصی اہمیت حاصل رہی ہے۔ زیورات میں کانوں کی بالیاں، آویزے، کنگن، چوڑیاں، ٹیکہ، ہار، مالا یا گلو بند وغیرہ ہوتے ہیں۔ زیورات زمانۂ قدیم سے ہی خواتین میں مقبول ہیں، شاہی محلات میں ملکہ سے لے کر کنیزیں تک زیورات کا استعمال کرتی تھیں۔ انہیں خاندانی وقار اور دولت ورتبے کی نشانی تسلیم کیا جاتا تھا، آج کچھ صورتحال بدل گئی ہے، کیونکہ سونے کی قیمتیں آسمان سے باتیں کر رہی ہیں اور ہر طبقہ اسے خریدنے کا متحمل نہیں رہا، اب زیادہ تر گولڈ پلیٹیڈ زیورات سے دلہن کو سجایا جاتا ہے۔

ہلکا پھلکا سونے کا سیٹ، چمکنے سے بھویا بیٹی کے ساتھ کر دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ روزمرہ کی زندگی میں آفس یا اسکول، کالج جانے والی لڑکیاں بھی آرٹیفیشل جیولری ہی پہننا پسند کرتی ہیں۔

زیور میں چوڑیوں کے بعد جو چیزیں خواتین کے لئے سے زیادہ کشش کا باعث سمجھتی جاتی ہیں یقیناً آویزے یا کانوں کی بالیاں ہی ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر خواتین تمام زیور کی نسبت کانوں کے جھمکے، بالیاں ٹاپس یا جدید طرز کے آویزے خرید کر بے حد خوش ہوتی ہیں، کہنے والے تو یہ کہتے ہیں کہ عورت کا حسن زیور کے بغیر مکمل نہیں ہوتا، لیکن اکثر خواتین زیورات خریدتے وقت محض ان کی چمک دمک سے متاثر ہو کر کسی بھی چیز کا انتخاب کر لیتی ہیں، قطع نظر اس بات کہ وہ ان کے چہرے پر جچے گا بھی یا نہیں، ماہرین حسن و آرائش و جمال کے مطابق زیورات کی خریداری کے دوران اہم امر یہ ہوتا ہے کہ کوئی بھی چیز خریدتے وقت اپنے چہرے کی ساخت جس ماحول یا جن مواقع پر وہ زیور پہننا مقصود ہے اور لباس کے رنگ کو ملحوظ رکھ کر مطلوبہ چیز منتخب کی جائے۔

ایسی خواتین جو اپنے چہرے کی ساخت کو مدنظر رکھے بغیر کسی بھی قسم کا زیور خرید لیتی ہیں، بسا اوقات ان کی محنت اور پیسے کا ضیاع ہوتا ہے اور یہ زیورات ان کے حسن اور دلکشی میں اضافہ کرنے کے بجائے الٹا مضحکہ خیز دکھائی دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک کشادہ چہرے کی مالک خاتون اگر کانوں میں بڑے بڑے آویزے یا چوڑیوں کے سائز کی بالیاں پہن لے تو وہ اپنے پہلے سے بڑے اور کشادہ چہرے کو اور بھی بڑا بنا کر پیش کر رہی ہوں گی۔ چوکور چہرے کی مالک خواتین کو چاہئے کہ وہ کانوں میں پہننے کے لئے ایسے زیورات منتخب کریں جن کا ڈیزائن گولائی بیضوی شکل میں ہو۔

کہنے والے تو یہ کہتے ہیں کہ عورت کا حسن زیور کے بغیر مکمل نہیں ہوتا، لیکن اکثر خواتین زیورات خریدتے وقت محض ان کی چمک دمک سے متاثر ہو کر کسی بھی چیز کا انتخاب کر لیتی ہیں

## انہیں زیادہ عرصے تک قابل استعمال کیسے رکھا جائے؟

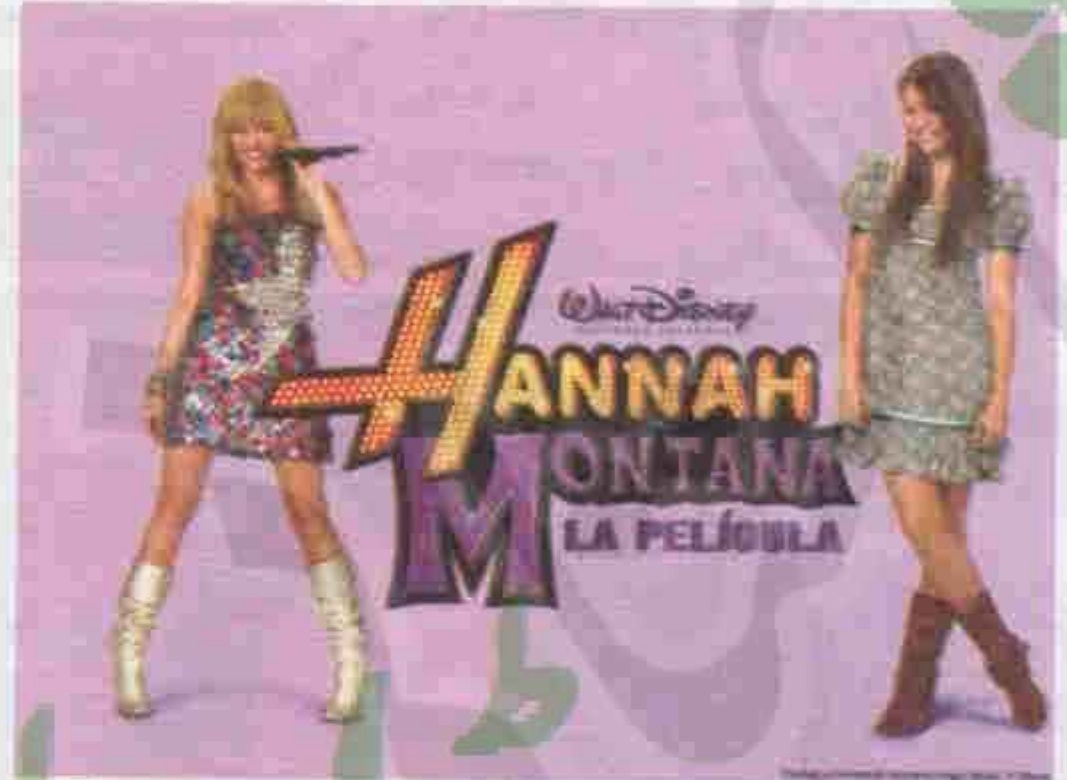
نئے زیورات خریدنے کی استطاعت ہر کسی میں نہیں تو پرانے زیورات ہی کو حفاظت سے ان کی ہیئت اور ساخت کی مناسبت سے رکھئے اور زیورات چاہے روایتی ہوں یا جدید دونوں صورتوں میں ان کی مناسب دیکھ بھال اور انہیں رکھنے کا درست طریقہ خواتین کو معلوم ہونا چاہئے۔ آپ کو چاہئے کہ شادی، بیاہ اور دیگر خاص تقریبات میں استعمال کئے جانے والے زیورات رسمی دعوتوں یا تقریبات میں پہننے والے زیورات اور عام معمولات میں استعمال کئے جانے والے زیورات کو ترتیب سے علیحدہ کرلیں۔ اس کے علاوہ ہر زیور کی ساخت اور ہیئت کو مدنظر رکھیں، سونے، چاندی، ہیرے اور مختلف پتھروں والے زیورات کی حفاظت کے لئے ایسے جیولری باکس کی خریداری کریں، جس میں مختلف زیورات کو رکھنے کے لئے ایک سے زائد خانے ہوں یا پھر اگر قوت خرید اجازت دے تو لکڑی کا ایک ایسا صندوق یا کیبنٹ بنوائیں جس میں ایک سے زائد درازیں موجود ہوں تاکہ ان کو زیادہ دنوں تک حفاظت کے ساتھ رکھا جا سکے۔ یوں تو زمانہ قدیم سے خواتین خود کو سنوارنے کے لئے زیورات استعمال کرتی آ رہی ہیں۔

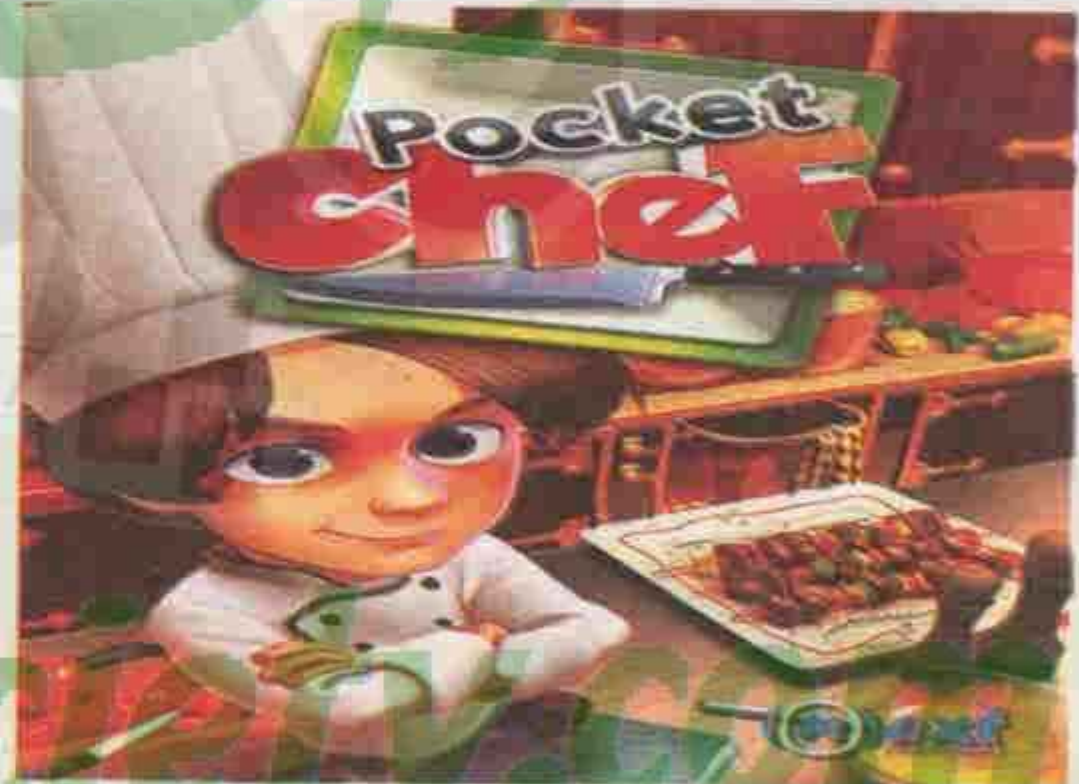
ان زیورات کو اصلی حالت میں محفوظ رکھنا بھی زمانہ قدیم سے ہی ایک فن کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ جب خواتین تقریبات میں جانے کے لئے تیار ہوتی ہیں تو عموماً پوری طرح تیار ہو کر پرفیوم یا عطر وغیرہ لگاتی ہیں اور یہی خوشبویات جو خواتین کی پسندیدہ ترین چیز ہے، زیوارت کو ناپسند ہوتی ہے۔ وہ ناراض ہو کر اپنا اصلی روپ کھو دیتے ہیں۔ لہٰذا پہلے پرفیوم اسپرے کر کے اتنا وقفہ دیں کہ پرفیوم خشک ہو جائے، پھر زیور پہنیں۔ اکثر خواتین شکایت کرتی ہوئی نظر آتی ہیں کہ ایک مرتبہ پہن کر زیور کالے ہو جاتے ہیں یا ان کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔

خواتین کو چاہئے کہ وہ جب ان زیورات کو خرید کر گھر لاتی ہیں تو ان پر ہلکا سا ٹیلکم پاؤڈر چھڑک کر ٹشو پیپر میں لپیٹ کر پلاسٹک کرنے کے بعد اسی طرح سے محفوظ کرلیں اور اگر پھر بھی ان کا رنگ مدہم پڑ جائے تو تازہ دودھ ابال کر یا لیموں ڈال کر مکس کرنے کے بعد اسے نتھار لیں، جب وہ پانی اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو ان زیورات کو اس میں ڈبو کر کچھ دیر کے لئے چھوڑ دیں، پھر اس میں سے نکال کر صاف پانی سے دھو کر خشک کر کے ان زیورات کو محفوظ کرلیں، اسی طرح آپ چاندی کے زیورات کو بھی محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ بعض خواتین کو یہ شکایت سونے کے زیور کے سلسلے میں بھی ہوتی ہے مگر اس کا حل بھی مشکل نہیں ہے، آپ پرانا ٹوتھ برش لے لیں اور زیورات کو ہلکا نم کر کے صابن ٹوتھ برش کی مدد سے ملیں، کچھ دیر کے بعد پانی سے دھو لیں اور اچھی طرح خشک کرلیں، اس کے بعد آپ انہیں محفوظ کر سکتی ہیں۔ اسی طرح وقفے وقفے سے ان زیورات کی صفائی ستھرائی کرتے رہنے سے نا صرف آپ اپنی شخصیت میں انفرادیت کے تاثر کو برقرار رکھنے کے لئے فیشن میں تبدیلی بھی کر سکیں گی اور نئی کلیکشن بناتے وقت آپ کو یہ بھی معلوم ہوگا کہ آپ کے پاس ابھی کتنا اور کیسا اسٹاک موجود ہے ایسے آپ اپنا وقت اور پیسہ دونوں ہی ضائع ہونے سے بچا سکیں گے۔

# ویب سائٹ کی دنیا...

## کچھ باتیں کھیلوں کی، کچھ موج میلوں کی

فیری ٹیلز کا دور تو گیا اب ہم اور آپ پلاسٹک منی اور کمپیوٹر کی دنیا میں رہتے ہیں۔ خاص کر کمپیوٹر کی دنیا کے طلسماتی کشش کا کیا کہنا! بچے لیپ ٹاپ اور پی سی پر بیٹھتے ہی دنیا و مافیہا سے غافل ہو جاتے ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کو چند گیمز کے بارے میں بتا رہے ہیں تاکہ صرف فیس بک اکاؤنٹ بنانے اور دوستوں سے چیٹنگ کرنے ہی کو تفریح نہ سمجھے بلکہ ان نئے نئے گیمز سے کچھ منفرد باتیں اور مثبت سرگرمیاں دیکھیں اور سیکھیں مثلاً Candy stand.Com پر آپ کو فیشن سے متعلق تخیل کاری کی ایک دنیا آباد ہوتی ملتی ہے اس کی پکچر کوالٹی بھی اچھی ہے۔ یہ مزے دار گیم نو عمر لڑکوں کے فیشن سے متعلق ہے اور نہایت عمدہ معیار کی ویب سائٹ ہے۔

**Hanah Montana games.com-1**

یہ ٹین ایج یعنی نوعمر اور جواں سال بچیوں کے لئے دلچسپ ترین Chat room ہے جہاں آپ نئے دوست بنا سکتے ہیں۔

**Cooking games.com-2**

کھانا پکانے سے دلچسپی رکھنے والی بچیوں کے لئے یہ ویب سائٹ دلچسپ اور رنگا رنگ پکوانوں کی تفصیلی معلومات بہم پہنچاتی ہے یہ تراکیب آپ خود بھی try کر سکتی ہیں۔ دنیا بھر میں جواں سال بچیاں اس طرح کمپیوٹر کا صحیح استعمال سیکھتی ہیں۔

**babyflashgame.com -3**

بچوں کے اس کھیل کا مقصد یہ ہے کہ وہ تفریح کے مزے کے ساتھ سیکھنے کے عمل سے بھی لطف اندوز ہوں۔ تعلیمی کھیل دماغ کے لئے ٹانک کی طرح ہوتے ہیں۔ اس طرح کھیل کھیلنے میں انہیں اپنے تدریسی نصاب کے مطالعے کے عمل میں بھی مدد ملتی ہے۔ کھیل 4 سال سے 7 سال، 7 سے 11 سال اور 11 برس سے بڑے بچوں کے لئے دستیاب ہیں۔

بچے چاہیں تو ویب سائٹس پر یا CD لے کر اپنے پی سی پر جب چاہیں ان تعلیمی کھیلوں سے مستفید ہوں۔ ایسی غیر نصابی مگر معلوماتی سرگرمی سے بچوں کی ذہنی صلاحیتیں جلا پاتی ہیں۔

**IT Girl4**

آئی ٹی کی دنیا میں کیا کچھ نیا ہونے جا رہا ہے؟ زندگی کے چھوٹے بڑے اہم اور غیر اہم معمولات کیسے سرانجام دیئے جائیں۔ خریداری کہاں سے کی جائے اور تفریح کرنے کہاں جائیں۔ یہ دلچسپ گیم ہمیں بور نہیں ہونے دیتے۔

**Penguin Dinner -5**

یہ ہرگز کسی پرندے کی ضیافت کا ذکر نہیں بلکہ ایک کھیل ہے۔ جس میں آپ اپنے تصوراتی ہوٹل کے مالک ہوتے ہیں یعنی کچھ دیر کے لئے ہر شعبے کو Penguin بن کر منظم و مرتب کرتے ہیں۔ آپ کے مہمانانِ گرامی کو کیسی سروسز مہیا کرنی ہے۔ کھیل ہی کھیل میں ہوٹل مینجمنٹ کا تجربہ کر کے دیکھیں ممکن ہے آگے چل کر کبھی آپ اپنا ہوٹل خود بنا لیں، اس وقت کمپیوٹر کی یہ ابتدائی معلومات یقیناً آپ کو یاد آئے گی۔ اس دلچسپ گیم میں آپ Penguin بن کر مہمانوں کے استقبال سے لے کر آرڈر لیتے اور کھانا پیش کرتے ہیں۔

**Fashion Designing NY -6**

فیشن ڈیزائننگ نیویارک بھی خاصا جاذبِ توجہ گیم ہے۔ جہاں آپ اپنا اسٹوڈیو خود ترتیب دے کر اپنے لباس کی تراش خراش اور ڈیزائننگ کر سکتی ہیں۔ بچیاں ایسے گیمز سے لباس سینا ہی نہیں، مناسب رنگوں کے انتخاب کا مسئلہ بھی خود حل کر سکتی ہیں۔ اس کے بعد عام زندگی میں ملبوسات کی خریداری کے لئے بہت دور تک عقل کے گھوڑے نہیں دوڑانا پڑتے۔

## بک ریویو

مؤلف: علامہ عبدالستار عاصم

ملنے کا پتہ: مقبول اکیڈمی 199 سرکلر روڈ، اردو بازار لاہور 42-37324164

صفحات 234

ہدیہ 500

اسلام نے نظام معاشرہ متعارف کروایا اور معاشی طور پر اعتدال اور نظم وضبط قائم رکھنے کا جو معیار مقرر کیا اگر ہم صحیح معنوں میں اس معیار اور ضابطے کو اختیار کرلیں تو اسلامی معاشرے میں امن اور مساوات قائم ہوسکتا ہے۔ غربت اور محرومی کی وجہ سے انسان کی ذاتی اور معاشرتی زندگی میں جو خلا اور تضادات پیدا ہوتے ہیں ان کا سرے سے وجود ہی ختم ہوجاتا ہے۔ رسول کریم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے عرب معاشرے کو ایسا فلاحی معاشرہ بنادیا تھا کہ لوگ زکواۃ دینے کے لئے مستحق لوگوں کو تلاش کرتے مارے مارے پھرتے تھے اور کوئی زکواۃ لینے والا ہی نہیں ملتا تھا۔ مصنف علامہ عبدالستار عاصم نے یہ تصنیف خاص اس موضوع کے حوالے سے رقم کی ہے جس کے مندرجات میں فرضِ زکواۃ کا بیان، نصاب کے مسائل، آمدن اور اخراجات اور قرضوں کی منہائی اور کسب عمل اور آزاد پیشوں سے ہونے والی آمدنی پر زکواۃ پر قرآنی حوالہ جات کے ساتھ معلومات دی گئی ہیں۔ ناشر قلم فاؤنڈیشن انٹرنیشنل لاہور نے حضرت ابوہریرہؓ سے روایت کو بہت تزک واحتشام سے شائع فرمایا کہ تین شخص سب سے پہلے دوزخ میں جائیں گے۔ (1) ظالم امیر (2) وہ مالدار جو اپنے مال سے اللہ تعالیٰ کا حق ادا نہیں کرتا اور (3) فخر کرنے والا فقیر۔ کتاب معنوی اور معلوماتی لحاظ سے ہر مسلمان کے شیلف میں ہونی چاہئے۔ ہم اپنے دینی معاملات میں بہتری لاتے کے لئے اس ذخیرے کی اشاعت کی جتنی حوصلہ افزائی کریں کم ہے۔ کتاب عمدہ طور پر شائع ہوئی ہے۔ احادیث کا احترام کرتے ہوئے ان کا مطالعہ کیا جائے تو بہتر ہے اور رضویہ ٹرسٹ کی مالی اعانت میں سنجیدگی کا مظاہرہ کیا جانا چاہئے تاکہ مستحق طلباء زکواۃ سے تعلیم کا سلسلہ جاری رکھ سکیں۔

مصنفہ: فوزیہ سعید

ملنے کا پتہ: لبرٹی بکس پاکستان

گزشتہ ماہ دسمبر میں پاکستان بھر میں ورکنگ ویمن ڈے منایا گیا، اسی روز کو جنسی طور پر ہراساں اور تشدد سے موسوم کیا گیا۔ زیر نظر تصنیف میں فوزیہ سعید نے تشدد کے موضوع پر کارکن خواتین کے احساسات اسی درد سے تحریر کئے جس درد کی کیفیت سے متاثرہ خواتین گزری تھیں۔ فوزیہ نے اس سے پہلے جسم فروشی کے گھناؤنے کاروبار میں ملوث ہوجانے والی عورتوں کے مسائل اور زندگی کے ریورتاژ رقم کئے تھے۔ Taboo کے عنوان سے یہ کتاب لمحہ فکریہ تھی اس میں کہیں بھی جنسیت کا پرچار دیکھنے میں نہیں آیا۔ ایک عورت نے دوسری عورتوں کے اس کرب کو سمجھنے کی کوشش کی تھی جو مردوں کے معاشرے میں انہیں جھیلنے پڑے تھے۔ کتاب میں کارکن خواتین کو قانونی تحفظات اور استحصال کے خلاف آواز اٹھانے میں حائل مشکلات کا تذکرہ بھی کیا گیا ہے اور گھر کے پلیٹ فارم سے نوجوان بچیوں کو ہراساں کرنے والے عناصر کے ہتھکنڈوں سے آگاہ کرنے کی اہمیت اجاگر کرنے کی ضرورت پر زور دیا گیا ہے۔ کتاب کی طباعت عمدہ ہے۔ صفحات کی ترتیب اور انسانی حقوق کے چارٹر کی تفصیل سے عکاسی کی گئی ہے۔ ماؤں کی پریشانیاں کم کرنے اور بچیوں کو مستقبل میں برا اچھے بُرے وقت کے لئے تیار کرنے میں معاون فوزیہ کی حوصلہ افزائی اسی صورت میں ہوسکتی ہے کہ یہ کتاب ہر گھر میں ہو۔ ہر کارکن بچی اپنے قانونی اور انسانی حقوق سے مکمل واقفیت رکھے اور اپنی حفاظت کرنا سیکھے تاکہ وہ اپنی پیشہ ورانہ سرگرمیوں کو آزادی، اعتماد اور یکجہتی سے جاری رکھ سکے۔ فوزیہ سعید کا کہنا ہے کہ کارکن اور ملازمت پیشہ خواتین کو عزت اور وقار کے ساتھ کام کرنے کا موقع نہ دینا کرنا بھی اپنی نوعیت کا تشدد ہی ہے اور اگر کسی ترقی پذیر ملک میں نصف آبادی کو مفلوج کر کے ایک کونے میں رکھ دیا جائے تو اس سے بڑا قومی سانحہ کوئی اور نہیں ہوسکتا۔ اسی طرح کام کی جگہ پر عورتوں کی عزت نہ کرنا اور انہیں کمزور جان کر استحصال کرنا بہت بڑا اخلاقی جرم ہے، اسی لئے تو فوزیہ نے اس کتاب کا عنوان Working with Sharks رکھا ہے۔

مصنفہ: زیب النساء زیبی

ناشر: کامیاب بک ڈپو، نیو ایاسکوائر، نیو اردو بازار، کراچی

صفحات 208

قیمت 200 روپے

دو درجن سے زائد کتابوں کی مصنفہ زیب النساء زیبی ناول نگاری کے علاوہ افسانے، کہانیاں، کالم، تنقیدی وتحقیقی مضامین لکھتی ہیں اور 70 سے زائد شعری اصناف پر شاعری کرچکی ہیں۔ افسانوی مجموعوں میں شہ رگ پہ خنجر، وہ پھول تھی یا بھول، ناولٹ میں خاموش جنازے، جہنم کے فرشتے اور دلدل وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ ان کا تازہ ترین ناول میں آدھی گواہی ہمارے معاشرتی ڈھانچے کی صحیح معنوں میں عکاسی کررہا ہے۔ جہاں صنفی مساوات کی باتیں محض ڈھکوسلا نظر آتی ہیں لیکن مصنفہ مردانہ سماج میں عورت کے ساتھ صنف کی بنیاد پر تفریق کے خلاف آواز بلند کرتی دکھائی دیتی ہیں۔ ناول میں مسیحا کا کردار بے بس اور مظلوم عورتوں کے لئے مدد کا اشارہ ہے، جو انہیں عین وقت پر پہنچ کر مردوں کی مجرمانہ چالوں سے بچالیتا ہے۔ زیبی اپنے اس ناول میں نسائی عظمت وحرمت اور حقوق کے تحفظ کے لئے کوشاں ہیں۔ ناول کا طرز اظہار بہت عمدہ ہے

تحریر وتحقیق: مقصود احمد چغتائی، یونس بھٹی

ملنے کا پتہ: مقبول اکیڈمی 199 سرکلر روڈ، اردو بازار لاہور

قیمت 700 روپے

عام طور پر خواتین کے لئے محفوظ ترین بچت گھریلو سطح پر کمیٹی ڈال کر پیسے جمع کرنا ہوتا ہے لیکن اگر آسان زبان اور عام فہم انداز میں کوئی بینکر مالیاتی امور اور ایکسپورٹ سے متعلق جامع تحریر پیش کردے تو انہیں فنانس جیسے شعبے میں خاصی مدد مل سکتی ہے۔ یہ کام مقصود احمد چغتائی اور یونس بھٹی نے کردیا ہے۔ اب صرف خواتین ہی نہیں مرد حضرات بھی مالیاتی سرمایہ کاری اور برآمدات کا کاروبار بڑھانے کی قابلیت میں اضافہ کرسکتے ہیں۔ زیر نظر تصنیف میں مارکیٹنگ، ملکی قوانین، مختلف کاروبار میں مقابلے بازی کے ڈھانچے اور سمندر پار کے کاروبار کی ٹرانزیکشن سے متعلق معلومات یکجا کی گئی ہیں۔ مقصود احمد چغتائی نے ماضی میں بینکنگ گائیڈ، امریکی ویزا حاصل کریں، باب پاکستان اور اسکاؤٹس کا کردار، امریکا اور برطانیہ جانے والوں کے لئے معلوماتی کتب تصنیف کی ہیں۔ محمد یونس بھٹی بھی بینکر ہیں لہٰذا ان کی تحریروں سے قومی آمدنی میں اضافے کی تجاویز اور کئی جزئیات کو سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔ آپ گھریلو صنعت کا فروغ چاہتے ہوں یا بینکوں سے لین دین کے معاملات سمجھنا چاہتے ہوں، یہ دستما کتاب آپ کی شیلف میں ہونی چاہئے۔

مصنفہ: یاسمین سیکیہ

ملنے کا پتہ: آکسفورڈ یونیورسٹی پریس (پاکستان)

صفحات 324

پاکستان کا دولخت ہونا اور بنگلہ دیش کا وجود میں آنا خطے کی اہم تاریخی واردات ہے۔ یہ ایک ایسا اندوہناک واقعہ ہے جسے مورخ نے بہت اذیت ناک لمحوں میں رقم کیا۔ پاکستان کا مشرقی حصہ تقسیم کے وقت ہی سے نظر انداز ہونا شروع ہوا اور غیر منصفانہ سرحدی تقسیم، نظریاتی خلیج اور وسائل کی عدم فراہمی جیسی وجوہ کی بناء پر علیحدگی کا باعث بنا۔ بنگال ذہین مگر کم وسائل پر مشتمل علاقہ تھا جسے غیر منصفانہ پالیسیوں نے بجائے ترقی سے ہمکنار کرنے کے مزید عفریت کا شکار بنادیا۔ زیر نظر تصنیف میں یاسمین سیکیہ نے 1971 کی پاک بھارت جنگ میں بنگلہ دیشی عورتوں کے استحصال کی تاریخ رقم کی ہے۔ جو اس وقت کی فوجی انتظامیہ کے تشدد کا شکار ہوئیں، جنہیں بعد میں اپنے خاندان اور کنبوں میں بحال ہوتے ایک زمانہ لگا اور کچھ کو لقمۂ اجل بننا پڑا، کیونکہ ان پر ان کے گھر کے دروازے بند ہوگئے تھے۔ یاسمین کہتی ہیں کہ "میں نے بنگلہ دیشی عورتوں سے کئے گئے اس مکالمے کو شائع کرکے ان کی خاموشی کو توڑنے کی کوشش کی ہے"۔

## فلم ریویو

ہدایت کار... یش راج

ستارے... علی ظفر، ادیتی راؤ

ہمارے پاکستانی گلوکار، ماڈل اور اداکار علی ظفر نے پڑوسی ملک جا کر 'تیرے بن لادن' نامی فلم میں مرکزی کردار ادا کیا۔ فلم تو پاکستان میں بین کردی گئی لیکن علی ظفر پر بھارتی میڈیا اور خاص کر فلمی پنڈت مہربان ہوگئے۔ ثابت ہوا ہے کہ بندے میں ٹیلنٹ ہوتو کسی بھی سرحد کے پار اُسے پذیرائی مل سکتی ہے، اب علی ہمارے ٹیلی ویژن انڈسٹری ہی میں نہیں پڑوس میں بھی قابلِ ذکر اداکار کی حیثیت سے جانا پہچانا جاتا ہے۔ حال ہی میں وہ کامیابی کا ایک نیا جھنڈا لندن، پیرس، نیویارک نامی فلم کے ساتھ گاڑ چکا ہے۔ علی کا کہنا بجا ٹھہرا کہ وہ دل سے گلوکاری کرتے ہیں اور روزگار فن اداکاری ہے۔ ان کا میوزک کس قدر divine ہے یہ دیکھنے کے لئے LPNY ضرور دیکھئے۔ ایک زمانے میں اداکار ایک فلور پر ایک فلم شوٹ کرواکر فوراً دوسرے اسٹوڈیو جا کر کوئی نیا کردار ادا کرتے تھے۔ آج بھارت میں علی ظفر ایک فلور پر فلم کرتے ہیں تو دوسرے آڈیو ونگ میں جاکر میوزک کمپوز کررہے ہیں وہ اپنے البم کے ساتھ حدیقہ کیانی اور صنم ماروی (پلے بیک سنگرز) کو بھی بھارت لے گئے ہیں۔ فلم کا موضوع قطعی رومانوی ہے اور گانوں کی طرزیں ان تینوں شہروں کی مخصوص ثقافتوں کو سامنے رکھ کر بنائی گئی ہیں۔ فلم کی عکس بندی کمال کی ہے۔ یہ فلم ایک سے زائد بار دیکھی جا سکتی ہے۔

ہدایت کار... بلال لاشاری

ستارے... شان، عائشہ خان، شمعون عباسی، علی عظمت، نشا شفیع اور حمزہ عباسی

یوں تو تمام عالمی برادری ہی دہشت گردی کی لپیٹ میں ہے لیکن پاکستان میں انتہاپسندی کے مظاہرے کچھ زیادہ ہی ہوتے ہیں۔ ہدایت کار بلال لاشاری نے انہی سیاسی حالات کو مدِنظر رکھتے ہوئے کہانی فلمبند کی ہے۔ ہدایت کار نے جدید تکنیکی سہولتوں سے کام لیتے ہوئے دم توڑتی ہوئی فلمی صنعت کو ایک تخلیقی موڑ دیا ہے۔ فلم کی فوٹوگرافی، لائٹنگ اور ایڈیٹنگ کے لئے دو رائے نہیں ہوسکتیں۔ سینماٹوگرافی کے کورسز کرنے کے بعد بلال نے 'وار' پر کام کیا ہے اور ہر منظر ان کے تخلیقی جوہروں کا بین ثبوت دیتا ہے۔ بڑے پردے کے تکنیکی تقاضے کیسے ہوسکتے ہیں اور جمالیاتی پہلوؤں کے ساتھ ساتھ فلم کے مقصد کی عکاسی کیسے کی جاسکتی ہے، ہدایت کار خوب جانتے ہیں اور انہوں نے اپنا منطقی فریضہ بخوبی انجام دیا ہے۔ عائشہ خان اور شان سے بہت بھرپور انداز سے کام لیا گیا ہے۔ پاکستانی فلمی صنعت کا جواں سال ہیرو شان سلطان راہی کا تسلسل ہرگز نہیں ہے مگر محدود علم رکھنے والے فلمسازوں اور ہدایت کاروں کو شان کی اداکارانہ ہمہ صفتی نظر ہی نہیں آئی۔ وار ہرگز انگریزی فلم نہیں ہے مگر ہم نے کچھ مناظر (پری ریلیز) دیکھ کر محسوس کیا ہے کہ فلم بنانے والا ہالی وڈ کا بہترین نباض ہے اور وہ جانتا ہے کہ پڑھا لکھا فلم بین اگر دہشت گردی یا مافیا کی منفی سرگرمیوں کے موضوع پر فلم دیکھنے سینما آئے گا تو اسے کیسا خوشگوار تجربہ ہونا چاہئے اور پراُمید ہوکر لوٹنا چاہئے۔ کیا یہ غیر معمولی واقعہ نہیں؟

ہدایت کار... شرمین عبید چنائے

پروڈیوسر... ڈینئل جنگ

ایمی ایوارڈ یافتہ فلم ساز شرمین عبید چنائے پاکستان کی پہلی فلم ساز ہیں جنہیں Saving Face جیسی عمدہ دستاویزی فلم بنانے پر اس سال آسکر ایوارڈ کے لئے نامزد کیا گیا ہے۔ یہ فلم ایک پاکستانی نژاد برطانوی ڈاکٹر کی کہانی ہے جو کہ پاکستان میں عورتوں پر تیزاب پھینکے جانے کے واقعات کے پیشِ نظر اپنی خدمات اور ہنر ان مظلوم عورتوں کی مدد کرنے کے لئے وقف کرتے ہیں۔ اس کہانی سے پاکستانی معاشرے کے ایک افسوسناک پہلو پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ فلم میں کہیں بھی پروپیگنڈہ قسم کا احتجاج نظر نہیں آتا۔ کراچی سے تعلق رکھنے والی ہدایت کارہ شرمین کی یہ فلم مارچ 2012ء میں ریلیز ہورہی ہے۔ ایمی ایوارڈز میں یہ فلم مختصر دستاویزی کیٹیگری سے منتخب کی گئی۔ شرمین عبید اس سے پہلے پاکستانی طالبان جنریشن اور عراق دی لوسٹ جنریشن جیسی عالمی شہرت یافتہ فلموں کی ہدایت کاری کرچکی ہیں۔

پاکستان میں کمرشل سینما بری طرح ناکام ہوچکا ہے۔ اس صنعت میں نئی تعلیم یافتہ نسل بھی کم ہی کشش رکھتی ہے، لیکن شرمین جیسی ہدایت کارانہ صلاحیتوں کو خوش آمدید کہے ہی بنتی ہے جو مغربی دنیا میں ایک ترقی پذیر ملک کی ثقافتی سفیر ہیں۔

ہدایت کار... سری رام راگھون

ستارے... سیف علی خان، کرینہ کپور، گلشن گروو

ہندوستانی فلم نگری پر راج کرنے والے Khans میں سیف علی خان کی ایک عرصے کے بعد آنے والی مگر دلچسپ ترین فلم ہے۔ یہ ایک مہماتی، ایکشن سے بھرپور سراغ رساں کی کہانی ہے جس میں سیف علی خان نے خود کو رومانوی ہیرو کے تاثر کے ساتھ متعارف کروایا ہے۔ ہم آہنگ کرکے پیش کیا ہے۔

اس فلم کو ری میک کہنا بھی درست نہیں ہوگا کیونکہ 1977ء میں جو ایجنٹ ونود بنی تھی وہ یکسر مختلف کہانی تھی اور حالیہ فلم سے ناموں کی مشابہت مغالطے میں مبتلا کرسکتی ہے۔ سیف کا کہنا ہے کہ فلم کا پوسٹر دیکھنے سے ایک مغالطہ یہ بھی ہوتا ہے کہ کہیں یہ جیمز بونڈ تو نہیں جبکہ ایسا بھی نہیں ہے۔

فلم بینوں نے سیف کے اس گیٹ اپ کو یقیناً مختلف پایا ہوگا کیونکہ اس سے پہلے کبھی ماضی میں انہوں نے ایسی کوئی فلم نہیں کی ہے، جس میں بجلی کا پھرتی پروازیں، ہتھیاروں سے لیس منظر نگاری اور جرائم کی دنیا کی جزئیاتی عکس بندی ہو یہ سب ہی کچھ ایجنٹ ونود میں دیکھا جاسکتا ہے۔

کرینہ کپور نے اپنے نازک سے بدن کو قطعی کسی آئٹم نمبر میں ایکسپوز نہیں کیا ہے بلکہ وہ ہالی وڈ کی مہماتی فلموں کے ہیرو کی مددگار ہیروئن کے کردار میں خوب جچی ہیں۔ سینماٹوگرافی نہایت عمدہ ہے۔ یہ فلم نوجوان طبقے کو خوب بھائے گی۔

# ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہِ مارچ 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

**برج حمل**
**Aries**
21 مارچ تا 20 اپریل

آپ مضبوط قوتِ ارادی کے مالک ہیں اور اپنی انہی صفات کی وجہ سے جنگجو کہلاتے ہیں۔ جو تنظیمی کام آپ نے شروع کیے ہیں وہ منطقی استدلال سے انجام پائیں گے۔ آپ کی گھریلو زندگی بہت خوشگوار نہیں کیونکہ شریکِ حیات یا اولاد میں سے کوئی آپ کا ہم خیال نہیں۔ صاف گوئی اچھی عادت ہے مگر اس طرح آپ دشمنوں کی تعداد میں اضافہ کرلیتے ہیں۔ بے عملی آپ کو پسند نہیں، لیکن اعلیٰ اخلاقی اقدار ہر کسی میں موجود ہوں یہ ضروری نہیں۔ اپنی رومانوی کشش سے لوگوں کا دل موہ لینے کی صلاحیت ضائع نہ کریں۔ آپ کی ترقی کے امکانات خاصے روشن ہیں۔ خود انحصاری کا رجحان غالب رہے گا، لیکن مستقل مزاجی بھی بہت ضروری ہے۔

**برج ثور**
**Taurus**
21 اپریل تا 21 مئی

آپ کا حاکم سیارہ حسن و عشق، تعلقات و ہم آہنگی اور عیش و عشرت کا سیارہ کہلاتا ہے۔ آپ قابلِ بھروسہ بھی ہیں لیکن دھوکا برداشت نہیں کرسکتے۔ عمدہ کھانا اور اچھا لباس آپ کی کمزوری ہے۔ مہنگی اشیاء خریدیئے مگر دکھاوا کوئی اچھی عادت نہیں۔ اس ماہ تحریر، تقریر یا کاروبار سے فائدہ پہنچنے کا امکان ہے۔ خوش خوراکی بھی اچھی چیز ہے، لیکن ثقیل اور مرغن غذائیں آپ کے لئے مضر ہیں۔ ہاضمے کی تکالیف نمایاں رہیں گی۔ ثور افراد اپنی جسمانی، جذباتی و نفسیاتی موجودگی کو رعب دار طریقے سے استعمال کرنے کے اہل ہوتے ہیں، آپ بھی اس صلاحیت سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ خود انحصاری کا رجحان غالب رہے گا۔

**برج جوزا**
**Gemini**
22 مئی تا 21 جون

آپ نہایت ذہین، کچھ نہ کچھ سیکھنے کے خواہشمند، اچھے لیڈر اور مثالی گفتگو کرنے والے ہیں۔ طبیعت کی جلد بازی سے نقصان اٹھائیں گے۔ جوزا خواتین نہایت پُرکشش، حاضر جواب، خوش مزاج اور محبت میں ثابت قدم ہوتی ہیں۔ آپ کے لئے موزوں پیشے مصنف، وکیل، استاد، ایڈورٹائزر، بزنس یا ٹریول سے متعلق ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ کی زندگی میں کسی میزان یا دلو، برج سے تعلق رکھنے والی شخصیت سے تعلق استوار ہو رہا ہے تو یہ نہایت خوش آئند ہے۔ حالات کے تھپیڑوں نے آپ کو زندہ رہنے کا حوصلہ عطا کردیا ہے۔ انشاء اللہ آئندہ بھی حالات موافق رہیں گے۔

**برج سرطان**
**Cancer**
22 جون تا 23 جولائی

22 جون سے 23 جولائی کے دوران پیدا ہونے والی خواتین اور مردوں کا برج سرطان کہلاتا ہے۔ اگر آپ نگینوں کی طاقت کو محسوس کرنا چاہیں تو زمرد، پکھراج، موتی، الماس اور عقیق زیادہ بہتر ہوتے ہیں۔ آپ پُرعزم ہیں اور ناکامیوں سے گھبراتے نہیں ہیں۔ بہت جلد آپ کو نیا منصب ملنے والا ہے، آگے بڑھ کر اپنی جگہ بنالیں۔ اخراجات پر نظر رکھنی پڑے گی۔ اس ماہ کی 14 اور 20 تاریخیں نہایت سعد ہیں۔ طبیعت میں غصہ بڑھے گا اور نظامِ ہاضمہ متاثر ہوگا۔ آپ کے لئے بین الاقوامی تجارت، تعلیم و تدریس، شاعری و موسیقی اور ادویہ سازی کے شعبے اچھا انتخاب ثابت ہوسکتے ہیں۔

**برج اسد**
**Leo**
24 جولائی تا 23 اگست

اس ماہ آپ کو دھانی، شربتی، سرخ یا سنہرا رنگ پہننا راس آئے گا۔ پتھروں میں ہیرا، لعل، پکھراج یا گولڈ ٹوپاز کا انتخاب کرنا سعد ہوگا۔ اسد خواتین تھوڑی مغرور کہلاتی ہیں، لیکن یہ دل کی بری نہیں ہوتیں۔ اسد خاتون کو شوہر کی محکومی پسند نہیں ہوتی، لیکن شوہر محبوب ہو تو زندگی بھر ساتھ نبھا سکتی ہیں۔ اگر آپ نے کھیلوں کا شعبہ چنا ہے تو اس ماہ کسی مقابلے میں جیت کا امکان قوی نظر آرہا ہے۔ اسد افراد صاف گو ہوتے ہیں اور فرض شناس بھی لیکن مشترکہ کاروبار میں نیک نیت پارٹنر کا ملنا آسان نہیں ہوتا، روپے پیسے کے لین دین میں آنکھ بند کرکے اعتماد کرنا نقصان دہ ہوگا۔

**برج سنبلہ**
**Virgo**
24 اگست تا 23 ستمبر

آپ کو نیلا، پیلا، بنفشی اور دھانی رنگ راس آتا ہے۔ اس ماہ یاقوت، پکھراج یا ہیرا پہننا مناسب ہوگا۔ آپ عملی انسان ہیں۔ اپنے معاملات میں مداخلت پسند نہیں کرتے۔ خوش بختی کے اعداد 6 اور 8 ہیں۔ ورزش کرنے پر توجہ دیں اور غذا کا بھی خیال رکھیں۔ بیماری کا اندیشہ ہے۔ کاروباری و تجارتی امور میں آپ قابلِ اعتماد ہیں۔ عام طور پر سنبلہ افراد سخت دل ہوتے ہیں اور ان کے فیصلے خاصے سخت ہوتے ہیں۔ اس ماہ بھی ذہانت کے بل پر کامیاب افراد میں شمار ہوں گے۔ خواتین میں نسائیت کا احساس ہوتا ہے اور مجموعی طور پر نظم و ضبط کی پابند ہوتی ہیں۔ صحت پر ادھین توجہ دینی پڑے گی۔ اس ماہ کی 10 اور پھر 25 کے بعد کی تاریخیں نئے کام کے آغاز کے لئے قدرے موثر ہیں۔

**برج میزان**
**Libra**
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کا موافق ہندسہ 6 اور جمعہ کا دن بے سعد رہے گا۔ نئے کام یا ادھورے کاموں کی تکمیل جلد ممکن ہے۔ اگر ملازمت کی تبدیلی ناگزیر ہے تو اس ماہ رکے ہوئے امور طے پاسکتے ہیں۔ میزان مردوں کو جذباتیت ترک کرنی چاہئے اور تعلقات کی بہتری کے لئے پُرخلوص اور ایمانداری اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ دوہرا کھیل کھیل رہے ہیں لیکن خوش قسمت ہیں کہ لوگ آپ سے نفرت نہیں کررہے۔ میزان عورتیں اچھی بیویاں ثابت ہوسکتی ہیں، یہ اپنے شوہر کو دولت مند دیکھنا چاہتی ہیں۔ بحث کرنے سے معاملات بگڑ سکتے ہیں۔ غیر مستقل مزاجی کو مزاج کا حصہ نہ بنائیں۔

**برج عقرب**
**Scorpio**
24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ کا حاکم سیارہ پلوٹو تسلیم کیا جاتا ہے اور آپ کو 9 نمبر موافق آتا ہے۔ آپ کی خودسری اور مطلق العنانی نے خاصی زندگی متاثر کی ہے، اب سنبھل جائیے۔ آپ کی انتہا پسندی سے واقف عورت ہی آپ کے ساتھ نبھاہ کرسکتی ہے۔ عقرب باپ سخت گیر ہوتا ہے، لیکن بچوں سے بے پناہ محبت بھی کرتا ہے۔ آپ کے لئے شعبہ مصوری، صحافت، آسٹرولوجی اور شاعری کا میدان کھلے ہوئے ہیں، ان تمام شعبوں میں باوقار مقام پاسکتے ہیں۔ زبردست قوتِ ارادی کے باعث نقصان نہیں اٹھاسکتے لیکن پھر بھی یہ ماہ محتاط پسندی سے گزارنے کا ہے۔

**برج قوس**
**Sagittarius**
23 نومبر تا 21 دسمبر

اس ماہ نیلا رنگ پہننے سے اعتماد محسوس ہوسکتا ہے۔ آپ پیدائشی طور پر خوش قسمت ہیں، خراب حالات میں بھی آپ کو رہنما اور ہمدرد دوست مل جائیں گے اور خود آپ میں حالات پر قابو پانے کی صلاحیت ہے۔ جھوٹ، فریب اور بددیانتی کو پسند نہیں کرتے اور کسی کی حق تلفی پر تڑپ بھی اٹھتے ہیں، یہ تمام اچھے اوصاف ہیں۔ آپ دنیا بھر کی سیر کرنے کا خواب دیکھ رہے ہیں لیکن اس کے لئے پیسہ بچانا اور صحیح سمت میں پلاننگ کرنا بہت ضروری ہے۔ خودمختارانہ زندگی گزارنے کا فیصلہ بھی غلط نہیں۔ صدقہ ضرور دیا کریں۔ صحت پر آپ کی توجہ نہیں ہے۔ خیال رہے کہ اس ماہ نزلہ زکام ہوسکتا ہے۔

**برج جدی**
**Capricorn**
22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ کو ہفتہ کا دن راس آسکتا ہے۔ رکے ہوئے کام اس روز تکمیل کو پہنچ سکتے ہیں۔ رنگوں میں براؤن اور نیلا رنگ کسی بھی شیڈ میں پہنیں، شخصیت میں کشش اور اعتماد محسوس کریں گی۔ آپ کی قدامت پسندی نقصان دہ نہیں ہوگی۔ آپ فرض شناس، جفاکش اور احسان کا بدلہ چکانے کے لئے بے چین رہتے ہیں اور بہت معیاری زندگی گزارتے ہیں۔ آپ کی بہترین عادت کریڈٹ کارڈ کا بہتر استعمال ہے۔ کفایت شعاری کا عمدہ جوہر رکھتے ہیں اور پیروں کو چادر سے باہر نہیں نکلنے دیتے۔ اگر آپ بینکاری کا شعبہ اختیار کرلیں تو بہت کامیاب رہیں گے۔

**برج دلو**
**Aquarius**
21 جنوری تا 19 فروری

آپ کے لئے 6 اور 5 کے عدد نہایت سعد ہیں۔ آپ پر تنقید ہوتی ہے تو کئی مرتبہ حوصلہ افزائی جیسے کلمات بھی سننے کو ملتے ہیں۔ جذباتی نہ ہوا کریں ندامت ہوگی۔ آپ ذہین ہیں پُرکشش ہیں اور تیز بولتے ہیں لیکن درحقیقت دل کے بہت نرم ہیں۔ رومانوی مزاج بھی رکھتے ہیں اور دولت کے پیچھے نہیں بھاگتے، یہ سب اچھے اوصاف ہیں، لہٰذا آپ کی قدردانی ہوتی ہے۔ اگر آپ بحیثیت ادیب یا مینکر نام کمانا چاہیں تو آپ کے لئے کچھ مشکل نہیں۔ آپ کے لئے مبارک دن ہفتہ ہے۔ نیا عشق شروع ہونے جارہا ہے مگر شادی آپ اسی سے کریں گے جس سے فائدے کی امید ہو۔

**برج حوت**
**Pisces**
20 فروری تا 20 مارچ

آپ کے لئے موافق رنگ جامنی، ارغوانی اور بنفشی ہیں اور خوش قسمتی کے عدد 2، 9 اور 7 ہیں۔ آپ مذہب سے گہرا لگاؤ رکھتے ہیں، نرم مزاج اور ٹھنڈی طبیعت کے مالک ہیں۔ کسی کی ٹوہ میں نہیں رہتے۔ حوتی افراد کو روپیہ جمع کرنے کا شوق نہیں ہوتا۔ وہ منظم زندگی گزارنا چاہتے ہیں، رومانوی مزاج بھی ہوتا ہے اور جدوجہد میں بھی رومانویت کا پہلو تلاش کرلیتے ہیں۔ شاعری، موسیقاری اور اداکاروں کے شعبوں میں مہارت اور نام کما سکتے ہیں۔ نسوانیت غالب رہتی ہے اور ضرورت مندوں کی مدد کرنے سے گریز نہیں کرتے، اس ماہ بھی صاف ذہن کے ساتھ کوئی نیا تعلق شروع کرسکتے ہیں، مگر اس بار سمجھوتہ کرنے میں پہل آپ کی طرف سے ہوگی۔

ڈالڈا
کا دسترخوان
اینیورسری کک بک

# ڈالڈا کی روایت

ڈالڈا کا دسترخوان' میں شائع ہونے والی تمام تراکیب پر اتنی عرق ریزی سے کام کیا جاتا ہے تاکہ وہ اس مہنگائی کے دور میں ہر گھر کے بجٹ پر پوری اتریں اور نہ صرف گھر کے تمام افراد کی پسند کے مطابق ہو بلکہ صحت بخش، خوش رنگ، موسم، trend اور occassions کے مطابق ہو۔ ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ہر ماہ گوشت، چکن، سبزی، مچھلی اور میٹھے کی ملی جلی تراکیب شامل کی جائیں تاکہ ہر گھر کا دسترخوان بن جائے ڈالڈا کا دسترخوان۔

قارئین کی پرزور فرمائش پر اس کتاب میں سال بھر کی سب سے زیادہ پسند کی جانے والی تراکیب شائع کی جارہی ہیں تاکہ آپ ڈالڈا کا دسترخوان کا ایک کلیکشن اپنے پاس محفوظ کرسکیں اور وہ تمام قارئین جن سے کچھ شمارے مس ہوگئے ہیں وہ بھی ان سے استفادہ کرسکیں۔

نہ صرف تراکیب بلکہ سال بھر میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس سے سب سے زیادہ پوچھے جانے والے گھریلو مسائل کا حل بھی اس کتاب میں موجود ہے۔

امید ہے کہ یہ کتاب آپ کی توقعات پر پوری اترے گی۔

# فہرست

اینیورسری کک بک

# ڈالڈا VTF بناسپتی

ڈالڈا VTF بناسپتی پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی ہے۔ کیونکہ یہ پاکستان کا واحد بناسپتی ہے جو حقیقی طور پر ٹرانس فیٹس سے پاک (VTF) ہے۔ ٹرانس فیٹس وہ نقصان دہ فیٹ ہوتے ہیں جو انسانی جسم میں موجود مفید کولیسٹرول (HDL) میں کمی اور مضر کولیسٹرول (LDL) میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کولیسٹرول، دل اور جگر کی بیماریوں کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔

کسی بھی عام بناسپتی برانڈ میں 25 فیصد تک مضر صحت ٹرانس فیٹس شامل ہوتے ہیں، تاہم ڈالڈا نے اپنی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور مہارت کی بدولت اپنے بناسپتی میں ان ٹرانس فیٹس کی مقدار کو 1 فیصد سے بھی کم رکھا ہے۔ اسی لئے ڈالڈا VTF بناسپتی پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی ہے۔

پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی



اینیورسری کک بک

# ڈالڈا کوکنگ آئل

ڈالڈا اپنے صارفین کے لئے انٹرنیشنل کوالٹی اسٹینڈرڈز کے عین مطابق بہترین کوکنگ آئل لے کر آنے والا سب سے پہلا برانڈ ہے۔ ڈالڈا کوکنگ آئل صرف صحت بخش ہی نہیں بلکہ صحت بخش ترین ہے۔ کیونکہ یہ پاکستان کا واحد کوکنگ آئل ہے جو ڈالڈا کی خاص انٹرنیشنل ٹیکنالوجی والے پلانٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ٹیکنالوجی کوکنگ آئل کی قدرتی غذائیت کو محفوظ کر کے اس کو صحت بخش ترین بنا دیتی ہے۔ شفاف ترین ڈالڈا کوکنگ آئل کولیسٹرول اور ہیک سے بالکل پاک ہے، جو دل کے لئے محفوظ ہے۔

**غذائی فائدے**

* ڈالڈا کوکنگ آئل میں شامل وٹامن اے آپ کی بینائی اور جسمانی اعضاء کی حفاظت کرتا ہے۔
* وٹامن ڈی ہڈیوں میں طاقت پیدا کرتا ہے۔
* وٹامن ای جلد، بالوں اور پورے جسم کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔

اس کے علاوہ ڈالڈا کوکنگ آئل میں شامل مونوان سچوریٹس اور پولی ان سچوریٹس بھی جسم کو ضروری "فیٹی ایسڈز" فراہم کرتے ہیں جو ایک صحت مند اور چاق و چوبند زندگی کے لئے ضروری ہیں۔
ڈالڈا کی خاص ترین پروسیسنگ کی بدولت یہ کھانوں کو وہی شاندار اور روایتی لذت دیتا ہے جو آپ کو چاہیے۔

اینیورسری کک بک

## سی فوڈ چاوڈر

**اجزا:**

| | |
|---|---|
| جھینگے | 200 گرام |
| بغیر کانٹے کی مچھلی | 250 گرام |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ |
| آلو | دو عدد درمیانے |
| ایگ نوڈلز | 100 گرام |
| مشرومز | چھ سے آٹھ عدد |
| یخنی | تین پیالی |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| سرکہ | چار کھانے کے چمچ |
| ہری پیاز | دو سے تین عدد |
| سیلری | دو سے تین کھانے کے چمچ |
| مارجرین یا مکھن | دو کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | دو کھانے کے چمچ |

**ترکیب:**

• مچھلی اور جھینگوں کو صاف کر کے دھولیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ لہسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر مچھلی اور جھینگوں کو اس سے میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں

• مشروم کے دو دو ٹکڑے کرلیں، ہری پیاز اور سیلری کو دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ آلوؤں کو دھو کر چھیل لیں اور اس کے بہت باریک ٹکڑے کاٹ لیں

• ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں نوڈلز کو دس سے بارہ منٹ کے لئے ابالیں اور چھلنی میں نتھار کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں

• پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آنچ پر گرم کرلیں اور اس میں ہری پیاز اور سیلری کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں

• پھر اس میں کٹے ہوئے آلو ڈال کر فرائی کریں اور یخنی شامل کردیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں اور آلوؤں کو ہلکا ہلکا کچل لیں

• مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر اس میں میرینیٹ کی ہوئی مچھلی اور جھینگے ڈال کر تین سے چار منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں۔ پھر اس میں مشروم ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے اور اسے آلوؤں والے مکسچر میں ڈال دیں۔ یہ چاوڈر تیار ہے

**پریزنٹیشن**

ڈش میں ابلے ہوئے نوڈلز کو ڈال کر اس پر گرم گرم چاوڈر ڈال دیں اور اوپر سے حسب پسند نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔





## کولڈ چیری سوپ

**اجزا:**

| | |
|---|---|
| چیری | دو پیالی |
| لیموں | ایک عدد |
| کارن فلار | دو کھانے کے چمچ |
| چینی | دو کھانے کے چمچ |
| سار کریم | تین کھانے کے چمچ |
| پانی | حسب ضرورت |
| پودینہ | حسب پسند |

**ترکیب:**

• اگر تازہ چیری استعمال کریں تو اچھی طرح صاف دھولیں، ٹن کی چیری ہو تو دھونے کی ضرورت نہیں ہوتی

• لیموں کو دھو کر اس کا رس نکال لیں اور چھان کر رکھ لیں، پودینہ باریک کاٹ کر رکھ لیں

• تازہ چیری کو پین میں ڈال کر اس میں ڈیڑھ پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ ڈھک کر رکھ دیں اور ٹن کی ہونے کی صورت میں اس کو اپنے ہی جوس سمیت پین میں ڈال دیں

• اس پین میں چینی اور لیموں کا رس ڈال کر پکنے رکھ دیں، ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چیری نرم ہو جائے۔ پھر چولہے سے اتار کر رکھ لیں

• سار کریم اور کارن فلار کو اچھی طرح ملا لیں اور گرم چیری میں چمچ چلاتے ہوئے شامل کردیں

• پین کو دوبارہ سے چولہے پر رکھیں اور ہلکی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں، خیال رہے کہ سار کریم ملانے کے بعد سوپ کو ابال نہ آنے پائیں

• اچھی طرح گرم ہو جائے اور کریم مکمل طور پر حل ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ اتارنے سے پہلے ذائقہ چیک کرلیں ورنہ حسب پسند چینی یا لیموں کا رس شامل کردیں

• تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو فریج میں رکھ کر یخ ٹھنڈا کرلیں

**پریزنٹیشن**

علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال کر پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔

## پزا پراٹھا

### اجزا:

| | |
|---|---|
| میدہ | تین پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| چینی | دو کھانے کے چمچ |
| خشک خمیر | ایک کھانے کا چمچ |
| نیم گرم دودھ | آدھی پیالی |
| انڈا | ایک عدد |
| چکن بغیر ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے | 200 گرام |
| لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| پیاز (باریک چوپ کی ہوئی) | ایک درمیانی |
| کالی مرچ کُدری پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| مشروم (باریک کٹے ہوئے) | تین سے چار عدد |
| زیتون (باریک کٹے ہوئے) | چار سے چھ عدد |
| چیڈر چیز (کش کیا ہوا) | ایک پیالی |
| اجوائن پسی ہوئی | ایک چوتھائی چائے کا چمچ |
| تھائم پسا ہوا | ایک چوتھائی کا چمچ |
| ڈالڈا اولیو آئل | حسب ضرورت |

### ترکیب:

- دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر دس منٹ کے لئے رکھ دیں تاکہ پھول جائے۔
- میدے کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، انڈہ، خمیر ملا دودھ اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ اس میں مشروم، زیتون، چیز، اجوائن اور تھائم ڈال کر ملا لیں۔
- گندھے ہوئے میدے کی روٹی بیل لیں اس کے آدھے حصے پر چکن کا مکسچر ڈالیں پھر دوسرا آدھا حصہ پلٹ کر اوپر سے فولڈ کر کے بند کر دیں۔ کناروں کو کانٹے سے دبا کر اچھی طرح سیل کر دیں۔ تمام پراٹھے اسی طرح سے بنا کر رکھ لیں۔
- فرائینگ پین کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر پراٹھا ڈال دیں، ایک طرف سے سنہرا ہونے پر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی ڈالڈا اولیو آئل ڈالتے ہوئے سنہرا فرائی کر کے نکال لیں۔

### پریزنٹیشن

گرم گرم پراٹھے کو ناشتے میں یا شام کی چائے پر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔ یہ غذائیت سے بھرپور پراٹھے بچوں کے لنچ بکس کے لئے بہترین ہیں۔





## اسپینش ٹاپاز

### اجزا:

| | |
|---|---|
| ڈبل روٹی کے سلائس | دو سے تین عدد |
| سبز زیتون | دس سے بارہ عدد |
| سیاہ زیتون | دس سے بارہ عدد |
| کھیرے | ایک سے دو عدد درمیانے |
| ٹماٹر | دو سے تین عدد درمیانے |
| شملہ مرچ | ایک سے دو عدد درمیانی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن پاؤڈر | آدھا چائے کا چمچ |
| سفید مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| چینی | ایک کھانے کا چمچ |
| سرکہ | ایک کھانے کا چمچ |
| ڈالڈا اولیو آئل | دو کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

- ٹماٹر، کھیرے اور شملہ مرچ کے سلائس کاٹ لیں (درمیان سے بیج والا حصہ نکال لیں) اور پھر ان کے ایک سائز کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ زیتون کی گٹھلی نکال کر ان کو دو حصوں میں کاٹ لیں
- ڈریسنگ بنانے کے لئے پیالے میں نمک، لہسن، سفید مرچ، چینی، سرکہ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس پر ہلکی سی ڈریسنگ پھیلا کر لگائیں اور سلائس کو اوون ٹوسٹر میں پانچ سے سات منٹ کے لئے ٹوسٹ کر لیں۔ پھر انھیں اوون سے نکال کر ان کے بھی سبزیوں کے سائز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- کٹی ہوئی تمام سبزیوں اور زیتون کو ڈریسنگ میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ان مزیدار ٹاپاز کو ایسے بھی پیش کیا جا سکتا ہے اور چاہیں تو شاشلک اسٹک پر سبزیوں کو سنکی ہوئی ڈبل روٹی کے ٹکڑے کے ساتھ لگا کر ایک سے دو منٹ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں یا تین سے چار منٹ اوون ٹوسٹر میں رکھ دیں

### پریزنٹیشن

اسے اسٹارٹر کے طور پر حسب پسند ٹھنڈے یا گرم پیش کریں۔

# اسپنج پف

## اجزا:

| | |
|---|---|
| میدہ | چار پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| انڈا | ایک عدد |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | ڈھائی پیالی |

## اسپنج فلنگ کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| پالک | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ |
| کالی مرچ گدری پسی | ایک چائے کا چمچ |
| میدہ | ایک کھانے کا چمچ |
| مارجرین یا مکھن | ایک کھانے کا چمچ |
| یخنی | آدھی پیالی |
| چیڈر چیز کش کیا ہوا | ایک پیالی |

## ترکیب:

• ڈالڈا VTF بناسپتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں

• گندھے ہوئے میدے کو بارہ انچ لمبا اور نو انچ چوڑا بیل لیں، ڈالڈا VTF بناسپتی پھیلا کر لمبائی میں نو انچ تک ڈالیں اور تین تہہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں

• فریزر سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ بیلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیسٹری تیار ہے

فلنگ بنانے کے لئے: پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور چھلنی میں رکھ کر پانی نتھار لیں، پھر اسے پین میں لہسن کے ساتھ ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آنچ پر پکا کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں

• میدہ اور مارجرین یا مکھن کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈال کر وائٹ ساس بنا لیں۔ چولہے سے اتار کر اس میں پالک، نمک، کالی مرچ اور چیز ڈال دیں

• پف پیسٹری کو آدھا انچ موٹا بیل لیں اور کٹر کی مدد سے دو سائز کے گول ٹکڑے کاٹ لیں، بڑے والے حصے کو رکھ کر اس پر ایک کھانے کا چمچ پالک کی فلنگ ڈالیں اور اوپر سے چھوٹے والے گول حصے سے بند کر دیں

• اوون کو بیس منٹ پہلے 250c پر گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے میں پف کو رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں

### پریزنٹیشن

یہ غذائیت بھری ڈش نوجوانوں کی پارٹی میں ان کے پسندیدہ ڈرنک کے ساتھ بہت مقبول رہے گی۔



# نیسٹ ایگ پائی

## اجزا:

| | |
|---|---|
| آلو | آدھا کلو |
| چکن بریسٹ | ایک عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن کے جوئے | دو سے تین عدد |
| پیاز | ایک عدد درمیانی |
| انڈے | تین سے چار عدد |
| ٹماٹر | تین عدد درمیانے |
| سویا | دو کھانے کے چمچ |
| کالی مرچ کٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| میدہ | تین سے چار کھانے کے چمچ |
| مارجرین یا مکھن | دو کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | دو کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

• آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں، لہسن کے جوؤں کو چھیل کر رکھ لیں۔ ٹماٹر کے قتلے کاٹ لیں اور پیاز اور سویا کو باریک کاٹ لیں

• میدے میں نمک اور کالی مرچ ملا کر رکھ لیں، چکن بریسٹ کو دھو کر پتلے پارچے کاٹ لیں اور ان پر ہلکا سا میدہ چھڑک لیں

• پین میں مارجرین یا مکھن کو ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ ڈال کر ہلکی آنچ پر پگھلا لیں اور اس میں لہسن اور پیاز کو ڈال کر ہلکا سا سنہرا ہونے تک فرائی کریں

• پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور مسلسل چمچ چلاتے ہوئے وائٹ ساس بنا لیں

میش کئے ہوئے آلوؤں کو اس میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور سویا ڈال کر چولہے سے اتار لیں

• گہری بیکنگ ڈش کو ہلکا سا چکنا کر لیں اور اس میں ٹماٹر کے قتلے پھیلا کر رکھ دیں، پھر تیار شدہ آلوؤں کا مکسچر لگائیں اور اس میں تین خانے بنا لیں

• احتیاط سے ہر خانے میں ایک انڈا ڈال دیں اور کناروں پر چکن کے پارچے رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے

اوون میں 180c پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

### پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر اس مزیدار اور منفرد ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

## ہری پیاز اور مولی کے پراٹھے

**اجزا:**

| | |
|---|---|
| مولی | آدھا کلو |
| ہری پیاز | تین سے چار عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک | ایک انچ کا ٹکڑا |
| اجوائن | ایک چٹکی |
| کالا نمک | ایک چٹکی |
| ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| پودینہ | چار کھانے کے چمچ |
| آٹا | آدھا کلو |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |

**ترکیب:**

- ہری پیاز کے ڈنٹھل اور پتیاں علیحدہ علیحدہ کاٹ کر رکھ لیں۔ مولی کو چھیل کر کش کر لیں، ہری مرچیں اور پودینہ باریک کاٹ لیں اور ادرک کو چھیل کر رکھ لیں
- کھلے فرائنگ پین میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں مولی، ادرک، اجوائن اور ہری مرچیں ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں۔ درمیان میں چمچ سے ایک سے دو مرتبہ ہلا لیں
- اچھی طرح مولی کا پانی خشک ہو جائے تو ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- اس میں نمک، پودینہ اور کالا نمک شامل کر کے رکھ لیں
- آٹے میں چٹکی بھر نمک اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ٹھنڈے پانی سے ذرا سا سخت گوندھ لیں، پندرہ سے بیس منٹ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں پھر ایک سائز کے پیڑے بنا لیں
- ہر پیڑے کے درمیان میں گڑھا سا کر کے دو چمچ مولی کا مکسچر رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں اور تمام پیڑوں کو کچھ دیر کے لئے فرج میں رکھ دیں
- ہلکے ہاتھ سے بیل کر درمیانی آنچ پر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے پراٹھے بنا لیں

**پریزنٹیشن**

تازہ گاجر کا اچار اور دہی کے رائتے کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر گرم گرم پیش کریں۔



اینیورسری کک بک

## ڈونٹس چکن برگر

**اجزا:**

| | |
|---|---|
| میدہ | تین پیالی |
| چکن بریسٹ | 200 گرام |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ڈیڑھ چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| خشک خمیر | ایک کھانے کا چمچ |
| دودھ | آدھی پیالی |
| چینی | تین کھانے کے چمچ |
| انڈا | ایک عدد |
| پیاز | ایک عدد درمیانی |
| کالی مرچ گدری پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| چلی ساس | چار کھانے کے چمچ |
| ٹماٹو کیچپ | حسب ضرورت |

**ترکیب:**

- نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چینی اور خمیر ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- میدے میں نمک، انڈہ، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور چینی ڈال کر ملائیں، پھر خمیر ملے دودھ سے اچھی طرح گوندھ لیں
- اسے گوندھتے ہوئے خاص طور پر ہتھیلیوں کا استعمال کریں اور دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح گوندھیں۔ پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں، دوبارہ سے گندھائی کر کے پھر ڈھک کر گرم جگہ پر اتنی دیر رکھیں کہ اچھی طرح پھول جائے
- گندھے ہوئے آٹے کے ڈونٹ کٹر سے چھوٹے چھوٹے ڈونٹ کاٹ لیں یا سانچے کی مدد سے حسب پسند شیپ میں کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ڈونٹس کو سنہرا فرائی کر لیں

**چکن فلنگ بنانے کے لئے:**

- چکن بریسٹ کو کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور ان کو نمک، ادرک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح چوپ کر لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گلنے پر آ جائے تو اس میں چلی ساس ڈالیں اور آنچ تیز کرتے ہوئے فرائی کر لیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں

**پریزنٹیشن**

نیم گرم ڈونٹس کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف ٹماٹو کیچپ لگائیں اور دوسری طرف سلاد کا پتہ رکھ دیں۔
درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر ان مزیدار ڈونٹس کا لطف اٹھائیں۔

## چٹ پٹی چکن ونگز

### اجزا:

| | |
|---|---|
| چکن ونگز | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پسا ہوا لہسن | ایک کھانے کا چمچ |
| لال مرچ کٹی ہوئی | ڈیڑھ کھانے کا چمچ |
| سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |
| سرکہ | دو کھانے کے چمچ |
| چلی ساس | دو کھانے کے چمچ |
| شہد | ایک کھانے کا چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

• بڑے پیالے میں نمک، پسا ہوا لہسن، لال مرچ، سویا ساس، سرکہ، چلی ساس، شہد اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملا لیں

• چکن ونگز کو دو ٹکڑوں میں کاٹ کر اوپر لکھے ہوئے مکسچر سے میرینیٹ کر لیں۔ دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں (جتنی دیر تک ونگز کو مصالحے میں رکھا جائے گا اتنا ہی ذائقہ دوبالا ہوں گا)

• فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کر لیں۔ مصالحہ لگے ونگز ڈال کر شروع میں تیز آنچ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر بیس سے پچیس منٹ تک پکائیں تاکہ اچھی طرح گل جائیں

• اچھی طرح ہر طرف سے سنہرا کرنے کے لئے درمیان میں ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں

### پریزنٹیشن

حسب پسند چٹنی کے ساتھ شام کی چائے پر پیش کریں۔ اگر ان ونگز کو دوپہر میں مصالحہ لگا کر رکھ دیا جائے تو یہ چائے کے وقت جھٹ پٹ تیار ہو جائیں گے۔





## بہاری بوٹی، حلوہ اور لچھا پراٹھا

### اجزا:

| | |
|---|---|
| گوشت (بغیر ہڈی کی بوٹیاں) | ایک کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | دو کھانے کے چمچ |
| سفید زیرہ (بھون کر پسا ہوا) | ایک چائے کا چمچ |
| جائفل، جوتری اور چھوٹی الائچی پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| دہی | دو کھانے کے چمچ |
| پپیتا پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |

### ترکیب:

• گوشت کی بوٹیوں میں نمک، ادرک لہسن، پپیتا، لال مرچ، سفید زیرہ، جائفل، جوتری، چھوٹی الائچی اور لیموں کا رس لگا کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

• کوئلے دہکا لیں یا اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180c پر گرم کر لیں، مصالحہ لگی ہوئی بوٹیوں میں دہی ملا کر سیخوں پر لگا لیں

• چاہیں تو کوئلوں پر سینک لیں یا اوون میں مکمل پکنے تک رکھیں (بیس سے پچیس منٹ)

**سوجی کا حلوہ بنانے کے لئے:**

ایک پیالی سوجی کو آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی میں ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، دوسری طرف دو پیالی چینی میں تین پیالی پانی اور چٹکی بھر زردے کا رنگ ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں اور بھنی ہوئی سوجی میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں، جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔

**لچھا پراٹھا بنانے کے لئے:**

آدھا کلو میدہ لے کر اس میں آدھی پیالی سوجی، چٹکی بھر نمک، ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی اور ایک کیلا میش کر کے ڈالیں۔ آدھی پیالی دودھ ڈالتے ہوئے اچھی طرح ملائیں اور گوندھ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں۔ چھوٹے چھوٹے پراٹھے بیل کر ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہرے فرائی کر لیں۔

### پریزنٹیشن

ان بوٹیوں کو چکن سے بھی بنایا جا سکتا ہے اور پاکستانی شادیوں میں یہ مینو خاص طور پر مایوں یا مہندی میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔

## مٹن گرین کڑاہی

### اجزا:

| | |
|---|---|
| بکرے کا گوشت | ایک کلو |
| لہسن کچلا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| ادرک باریک کٹی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| دہی پھینٹا ہوا | آدھی پیالی |
| ہری مرچیں پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| کالی مرچ کُٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| ثابت دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

### ترکیب:

- کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں پھر اس میں لہسن اور گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں۔
- ہری مرچیں، کالی مرچ، سفید زیرہ اور ثابت دھنیا ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں۔
- پھر ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو نمک، دہی اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے۔
- آخر میں ادرک اور دھنیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں۔

### پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر نان یا پراٹھوں کے ساتھ اس زبردست کڑاہی کا مزہ لیں۔





## دال ذائقہ دار

### اجزا:

| | |
|---|---|
| مونگ کی دھلی دال | ایک پیالی |
| لہسن کے جوئے | چھ سے آٹھ عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پیاز | ایک عدد درمیانی |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| ٹماٹر | دو عدد درمیانے |
| ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | چار کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

- دال کو صاف دھو کر ایک گھنٹے کے لئے تین پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر پانی سے نکال کر بلینڈر میں ڈالیں اور اس میں ہری مرچیں، زیرہ اور دو سے تین جوئے لہسن کے ڈال کر پیس لیں
- پیاز، ٹماٹر، لہسن اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں، پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ اس میں پیاز کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- پسی ہوئی دال شامل کر کے اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ پکا کر نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈش میں نکال لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں کٹے ہوئے لہسن کو سنہرا فرائی کریں اور دال پر بگھار لگا دیں

### پریزنٹیشن

ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں، پاپڑ اور اچار کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

# اسپرنگ چکن اسٹیکس

**اجزا:**

| | |
|---|---|
| چکن بریسٹ | چار عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| کالی مرچ کٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| مسٹرڈ پیسٹ | دو کھانے کا چمچ |
| شہد | آدھی پیالی |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچ |
| پیپریکا پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| پائن ایپل کے سلائسز | حسب پسند |
| چیڈر چیز | ایک پیالی |
| ڈالڈا اولیو آئل | تین سے چار کھانے کے چمچ |

**ترکیب:**

- چکن بریسٹ کو دھو کر خشک کرلیں اور ان کے دو دو ٹکڑے کرلیں
- ہنی مسٹرڈ ساس بنانے کے لئے ایک پیالے میں پیپریکا پاؤڈر، مسٹرڈ پیسٹ، شہد، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے ایک سے دو منٹ کے لئے پھینٹیں۔ پھر اس میں نمک اور کالی مرچ ملالیں
- چکن بریسٹ پر اس مکسچر کی آدھی مقدار ڈال کر اچھی طرح میرینیٹ کرلیں اور ڈھک کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ بقیہ مکسچر کو علیحدہ سے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین میں برش کی مدد سے ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل لگا کر اسے درمیانی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے گرم کرلیں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے چکن کے ٹکڑوں کو رکھ کر تیز آنچ پر گرل کریں
- تین سے چار منٹ میں جب ایک طرف سے پک جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے پکائیں اور دو منٹ کے بعد اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال دیں
- چیز پگھلنے لگیں تو چولہا بند کرکے گرل پین پر پائن ایپل کے سلائسز رکھ دیں، وہ گرم پین پر دو سے تین منٹ میں پک جائیں گے یا آلوؤں کو ہلکا سا ابال کر ان کے قتلے کاٹ لیں اور انھیں گرل کرلیں

**پریزنٹیشن**

اس چکن کو گرل پین پر ہی گرم گرم پیش کریں اور ساتھ میں محفوظ کیا ہوا ہنی مسٹرڈ ساس رکھ دیں۔





# پرانز جلفریزی

**اجزا:**

| | |
|---|---|
| جھینگے | آدھا کلو |
| لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| دھنیا پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| ہلدی پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| پیاز | ایک عدد درمیانی |
| ٹماٹر | دو سے تین عدد درمیانے |
| شملہ مرچ | ایک عدد درمیانی |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

**ترکیب:**

- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو چوکور کاٹ لیں۔ دو سے تین ہری مرچیں اور آدھی گٹھی ہرا دھنیا لے کر باریک کاٹ لیں۔ جھینگوں کو اچھی طرح صاف کرکے دھو کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر تین سے چار منٹ مزید پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن**

ڈش میں نکال کر گرم مصالحہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں

## بیف اسٹراگونوف

### اجزا:

| | |
|---|---|
| گائے کا گوشت (انڈر کٹ) | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پیاز | تین عدد |
| شملہ مرچ | ایک عدد |
| مشرومز | دس سے بارہ عدد |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| فریش کریم | آدھی پیالی |
| پارسلے | دو کھانے کے چمچ |
| مارجرین یا مکھن | ایک کھانے کا چمچ |
| ڈالڈا اولیو آئل | دو کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

- گوشت کو اچھی طرح دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اسے تیز چھری کی مدد سے اسٹرپس میں کاٹ لیں۔ پیاز کو آملیٹ کی طرح چوکور کاٹ لیں، شملہ مرچ کو لمبائی میں کاٹ لیں اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر مشروم، شملہ مرچ اور کالی مرچ ڈالیں اور چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- مارجرین ڈال کر کٹا ہوا گوشت ڈال دیں اور ساتھ ہی نمک اور لیموں کا رس ڈال دیں۔ آنچ تیز کر کے پانچ منٹ تک فرائی کریں پھر آنچ ہلکی کر دیں
- کریم ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح بھاپ نظر آنے لگے، اس سے زیادہ نہ پکنے دیں ورنہ کریم پھٹ جائے گی
- پارسلے چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک رائس کے ساتھ پیش کریں۔





## پائن ایپل چاؤمین

### اجزا:

| | |
|---|---|
| چائینیز نوڈلز | ایک پیکٹ (200 سوگرام) |
| اناناس (پائن ایپل) | دو سے تین سلائس |
| پائن ایپل کا جوس | آدھی پیالی |
| چکن بریسٹ | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| سفید مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| چینی | دو کھانے کے چمچ |
| چائینیز نمک | ایک چائے کا چمچ |
| گاجر | ایک سے دو عدد |
| شملہ مرچ | ایک سے دو عدد |
| ہری پیاز | ایک سے دو عدد |
| بے بی کارن | چار سے پانچ عدد |
| سرکہ | چار کھانے کے چمچ |
| سویا ساس | چار کھانے کے چمچ |
| کارن فلاور | دو کھانے کے چمچ |
| ڈالڈا اولیو آئل | چار سے کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

- پائن ایپل کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں اور بے بی کارن کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- چکن کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں، پھر اس کی چھوٹے سائز کی بوٹیاں کاٹ کر دھو لیں
- بڑے سائز کے پین میں دس سے بارہ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک اور نوڈلز ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی گل جائیں تو چھلنی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر ٹھنڈا کر لیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ چکن ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ اچھی طرح چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر گاجر، شملہ مرچ، ہری پیاز، بے بی کارن اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، سفید مرچ، چینی، چائینیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں
- آخر میں پائن ایپل کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، کارن فلار اور پائن ایپل کا جوس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چمچ چلا کر چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن

خوبصورت سی ڈش میں نکال کر اوپر سے کوٹے ہوئے پائن ایپل سے سجائیں اور اس غذائیت سے بھرپور ڈش کا اپنے مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔ اس رنگوں سے بجی ڈش کو بچے یقیناً پسند کریں گے

## روسٹ ران

### اجزا:

| | |
|---|---|
| بکرے کی ثابت ران | ڈیڑھ سے دو کلو |
| ادرک کا پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| لہسن کا پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | ایک چائے کا چمچ |
| قلمی شورہ | ایک کھانے کا چمچ |
| مصری یا گڑ | دو کھانے کے چمچ |
| سرکہ | آدھی پیالی |
| ڈالڈا اولیو آئل | دو کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

- ران کو اچھی طرح صاف کریں اور دھو کر خشک کرلیں، پھر اسے کانٹے کی مدد سے گود لیں
- ایک بڑے پین میں ڈالڈا اولیو آئل، سرکہ، نمک، قلمی شورہ، گڑ اور ادرک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- ران کو اس میں ڈال کر اچھی طرح میرینیٹ کرلیں اور ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- دو سے تین گھنٹے کے بعد نکال کر الٹ پلٹ کر دوبارہ کانٹے سے گود کر فریج میں رکھ دیں، اس طرح کم از کم تین سے چار مرتبہ کرلیں
- پھر اس کو پکانے سے پہلے پین سے نکال کر ٹرے میں رکھیں اور دھاگے یا ڈوری سے باندھ دیں (تاکہ پکتے ہوئے اس کا شیپ صحیح رہے)
- دوبارہ پین میں ڈال کر اس میں دو پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- شروع میں تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں، پھر آنچ بالکل ہلکی کرکے پانی خشک ہونے تک پکنے دیں
- چولہے سے اتار کر پیش کرنے سے پہلے مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں تاکہ کاٹنے میں آسانی رہے

### پریزنٹیشن

پیش کرتے ہوئے اس کے قتلے کاٹ لیں اور چاہیں تو ایک چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں ہلکا سا فرائی کرلیں اور اپنی پسند کی سبزیوں کو ہلکا سا ابال کر یا فرائی کرکے اس کے ساتھ پیش کریں۔



اینیورسری کک بک

## کوفتہ شاشلک

### اجزا:

| | |
|---|---|
| چکن کا قیمہ | 200 گرام |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| ڈبل روٹی کے سلائس | دو عدد |
| فریش کریم | آدھی پیالی |
| مشروم | چھ سے آٹھ عدد |
| انناس کے ٹکڑے | ایک پیالی |
| سرخ شملہ مرچ | ایک عدد |
| ربن اسپیگھٹی | ایک پیکٹ |
| وہائٹ ساس | ایک پیالی |
| ڈالڈا اولیو آئل | حسب ضرورت |

### ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے کوفتے تیار کرلیں، قیمے کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، چورا کی ہوئی ڈبل روٹی کے سلائس اور فریش کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مکسچر سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مشروم، شملہ مرچ اور انناس کے ایک سائز کے ٹکڑے کرلیں اور انہیں ایک پیالے میں رکھ کر ان پر نمک اور سفید مرچ چھڑک دیں
- فرائنگ پین میں تین سے چار چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر کوفتوں کو چار سے پانچ منٹ فرائی کرکے نکال لیں
- وہائٹ ساس بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ میدہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ملا کر اتنی دیر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے۔ پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ چکن پاؤڈر، آدھا چائے کا چمچ لہسن پاؤڈر، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ پسی ہوئی اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ پسی ہوئی ڈال کر ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا کرکے ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ملائیں اور آخر میں آدھی پیالی کش کیا ہوا چیڈر چیز شامل کرکے چولہے سے اتار لیں
- اسپیگھٹی کو پیکٹ پر دیئے گئے ٹائم کے مطابق نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں ڈال کر نتھار لیں اور اسے وہائٹ ساس میں ملالیں
- شاشلک اسٹک پر فرائی کئے ہوئے کوفتوں کو سبزیوں کے ساتھ لگائیں، ڈش میں اسپیگھٹی ڈال کر اس پر یہ اسٹک رکھیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150c پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کرلیں

### پریزنٹیشن

یہ خوبصورتی سے سجی ڈش غذائیت سے بھرپور ہے کیونکہ اس میں چکن کے ساتھ سبزیاں بھی شامل ہیں۔

# بیک فش

## اجزا:

| | |
|---|---|
| پاپلیٹ مچھلی | ایک کلو |
| آلو | تین عدد درمیانے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پسا ہوا لہسن | ایک کھانے کا چمچ |
| لیموں کا رس | آدھی پیالی |
| کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |

## ترکیب:

• مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں۔ آلوؤں کو چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں اور ان کو ابلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر نکالیں پھر ان پر ہلدی لگا کر رکھ دیں

• لیموں کے رس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ، لہسن اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور مچھلی کو اس سے میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

• اوون کو 180c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے کو چکنا کر لیں

• پہلے بیکنگ ٹرے میں آلو کے قتلوں کی تہہ لگائیں پھر ان پر مچھلی کو رکھ دیں

• دس منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر سے گرل جلا کر دس منٹ رکھیں پھر ٹرے کو اوون سے نکال کر اوپر سے بچا ہوا مصالحہ ڈال دیں اور تین سے چار منٹ مزید بیک کر لیں

## پریزنٹیشن

یہ ہلکے مصالحے کے ساتھ بنی ہوئی مزیدار مچھلی کسی بھی وقت کے کھانے کے لئے موزوں ہے اور اس میں مچھلی کی خوشبو میں رچے ہوئے آلو کے چپس بچوں کو بہت مزہ دیتے ہیں۔





# نہاری

## اجزا:

| | |
|---|---|
| بونگ کا گوشت | ڈیڑھ کلو |
| لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | تین عدد درمیانی |
| ثابت کالی مرچیں | دس سے بارہ عدد |
| لال مرچ پسی ہوئی | دو کھانے کے چمچ |
| دھنیا پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| سونف | ایک کھانے کا چمچ |
| بڑی الائچی کے دانے | ایک چائے کا چمچ |
| سونٹھ | ایک چائے کا چمچ |
| پپلی | ایک چائے کا چمچ |
| دہی | ایک پیالی |
| سادہ آٹا | آدھی پیالی |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | ایک پیالی |

## ترکیب:

• ہڈی سمیت بونگ کا گوشت لے کر اس کے بڑے ٹکڑے کر کے دھولیں اور اسے پین میں ڈال دیں۔ اس کے ساتھ ایک پیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں

• سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونٹھ اور پپلی کو باریک پیس لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پسے ہوئے مصالحے ملا لیں

• ایک علیحدہ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں دو پیاز کو سنہری فرائی کر لیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں

• اس میں مصالحے کا مکسچر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں

• یخنی کو چھان کر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن

نہاری کو ڈش میں نکالتے ہوئے مغز کے ٹکڑے ڈال دیں۔ ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## نوٹ

گرم گرم نہاری کو ڈش میں نکالیں اور باریک کٹے ہوئے ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور لیموں سے سجا کر نان کے ساتھ پیش کریں۔

## بیکڈ ڈرم اسٹکس

**اجزا:**

| | |
|---|---|
| چکن ڈرم اسٹک | ایک کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| ہرا دھنیا | ایک گٹھی |
| ہری مرچیں | چھ سے آٹھ عدد |
| سفید مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| چائنیز نمک | آدھا چائے کا چمچ |
| لیموں کا رس | چار کھانے کے چمچ |
| انڈے | دو عدد |
| میدہ | حسب ضرورت |
| ڈبل روٹی کا چورا | حسب ضرورت |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | دو سے تین کھانے کے چمچ |

**ترکیب:**

- چکن ڈرم اسٹک کو صاف دھو کر ہلکے ہلکے کٹ لگالیں۔ بڑے پین میں دس سے بارہ پیالی پانی ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ڈرم اسٹک ڈال دیں۔ چار سے پانچ منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائیں
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں نمک، لہسن، سفید مرچ، چائنیز نمک اور لیموں کا رس اچھی طرح ملا لیں۔ چکن ڈرم اسٹک کو اس مصالحے سے مرینیٹ کرکے دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ہلکا سا نمک اور سفید مرچ ملائیں، میدہ اور ڈبل روٹی کا چورا الگ الگ رکھ لیں
- میرینیٹ کی ہوئی ڈرم اسٹک کو پہلے میدے میں رول کریں، پھر پھینٹیں ہوئے انڈے میں اور آخر میں ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لتھیڑ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں، پھر اوون ٹرے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ڈرم اسٹک کو رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد ٹرے کو تھوڑا سا باہر نکال کر ڈرم اسٹک کو پلٹ دیں۔ دس منٹ مزید بیک کرنے کے بعد اوپر کا گرل جلا دیں اور ڈرم اسٹک کو ڈالڈا کوکنگ آئل سے برش کردیں، پانچ سے سات منٹ بعد سنہری ہونے پر نکال لیں

**چلی گارلک ساس بنانے کے لئے:** پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو منٹ کے لئے گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور ایک چائے کا چمچ کچلا ہوا لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ایک پیالی ٹماٹو پیسٹ، آدھی پیالی ٹماٹو کیچپ، دو کھانے کے چمچ سرکہ اور حسب ذائقہ نمک ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکالیں۔

**پریزنٹیشن:** گرم گرم بیکڈ ڈرم اسٹک کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔





## موروکن سٹرس کیک

**اجزا:**

| | |
|---|---|
| ڈبل روٹی کا چورا | 100 گرام |
| بیکنگ پاؤڈر | ڈیڑھ چائے کا چمچ |
| چینی | دو پیالی |
| اخروٹ کی گری | آدھی پیالی |
| انڈے | دو عدد |
| کینو کے چھلکے | آدھی پیالی |
| لیموں کے چھلکے | آدھی پیالی |
| دار چینی پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | ایک پیالی |
| **شیرہ بنانے کے لئے:** | |
| کینو کا رس | آدھی پیالی |
| لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| چینی | آدھی پیالی |
| لونگ | دو عدد |

**ترکیب:**

- کینو اور لیموں کے چھلکوں کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر اسے چھلنی میں ڈال دیں
- آدھی پیالی چینی میں چار کھانے کے چمچ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ شیرہ گاڑھا ہو جائے پھر اس میں ابال کر رکھے ہوئے چھلکے ڈال کر دو سے تین منٹ مزید پکالیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈے کرلیں
- ایک پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا، چینی، کٹے ہوئے اخروٹ، بیکنگ پاؤڈر، دار چینی اور شیرے میں پکے ہوئے چھلکے ڈال کر ملائیں
- علیحدہ پیالے میں انڈے اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اس میں ڈبل روٹی کے چورے والا مکسچر ڈال کر ملائیں
- کیک ٹن کو برش سے چکنا کرکے اس میں بٹر پیپر لگالیں پھر مکسچر کو اس ٹن میں ڈال دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں اس کو رکھ کر 180c پر ایک گھنٹے کے لئے بیک کرلیں۔ ٹھنڈا کرکے ٹن سے نکال لیں
- شیرہ بنانے کے لئے ایک چھوٹے پین میں کینو کا رس، لیموں کا رس، چینی اور لونگ ڈال کر ابال آنے دیں پھر دو سے تین منٹ پکالیں تاکہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے

**پریزنٹیشن**

کیک کو خوبصورت سے پلیٹر میں رکھ کر اس میں کانٹے سے ہلکے ہلکے سوراخ کردیں پھر اس پر گرم گرم شیرہ پھیلا کر ڈال دیں اور اس زبردست سے منفرد کیک کو پیش کریں۔

## جلیبیاں

### اجزا:

| | |
|---|---|
| میدہ | دو پیالی |
| بیسن | آدھی پیالی |
| کھٹا دہی | ایک سے ڈیڑھ پیالی |
| میٹھا سوڈا | آدھا چائے کا چمچ |
| نیم گرم پانی | حسب ضرورت |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | تلنے کے لئے |
| **شیرے کے لئے:** | |
| چینی | دو پیالی |
| پانی | ایک پیالی |
| زردے کا رنگ | چٹکی بھر |
| کیوڑہ ایسنس | چند قطرے |

### ترکیب:

- میدہ اور بیسن کو ملا کر چھان لیں، میٹھا سوڈا ملا کر رکھ دیں
- دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر میدے میں ملاتے جائیں کہ اچھا گاڑھا سا پیسٹ بن جائے اور اس مکسچر کو ڈھک کر چھ سے آٹھ گھنٹے کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- موٹے سوتی کپڑے کے دو چوکور ٹکڑے لے کر اس کے درمیان میں اسی ناپ کا پلاسٹک کا ٹکڑا رکھ کر سلائی لگا دیں۔ اس کپڑے کے بلکل درمیان میں سلائی کر کے کاج بنا لیں
- جلیبی کا مکسچر اس میں ڈال کر چاروں کونوں کو سمیٹ کر پوٹلی کی طرح پکڑ لیں (اور چاہیں تو اس عمل کے لئے پلاسٹک کی باریک نوزل والی بوتل بھی استعمال کی جاسکتی ہے)
- پھیلے ہوئے فرائینگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک گرم کریں اور مکسچر والی پوٹلی کو مضبوطی سے ہاتھ میں پکڑ کر گول دائروں کی طرح ہاتھ کو گھماتے ہوئے فرائینگ پین میں جلیبیاں ڈالتے جائے
- ایک سے دو مرتبہ پلٹ کر سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دوران چینی اور پانی کو ملا کر شیرہ بننے کے لئے ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے
- اتارتے ہوئے زردے کا رنگ اور کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ جلیبیوں کو فرائینگ پین سے نکال کر اس شیرے میں ڈالتے جائے

### پریزنٹیشن

تین سے چار منٹ کے بعد شیرے سے نکال کر سرونگ ڈش میں رکھیں اور گرم گرم جلیبیوں کو ٹھنڈی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔



## گاجر کا حلوہ اور گلاب جامن

### اجزا:

| | |
|---|---|
| گاجر | ایک کلو |
| سوجی | چار کھانے کے چمچ |
| چینی | ایک پیالی |
| خشک دودھ کا پاؤڈر | دو پیالی |
| چھوٹی الائچی | تین سے چار عدد |
| بادام پستے | حسب پسند |
| اخروٹ کی گریاں | حسب پسند |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | آدھی پیالی |

### ترکیب:

- گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کدوکش کی مدد سے کش کر لیں
- خالی فرائینگ پین میں کش کی ہوئی گاجروں کو پھیلا کر درمیانی آنچ پر پانچ سے چھ منٹ پکائیں تاکہ بھاپ سے گاجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور الائچی ڈال کر کڑکڑائیں۔ پھر اس میں سوجی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں
- اس میں چینی ڈال کر تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں۔ جب چینی پگھلنا شروع ہو جائے تو گاجر ڈال کر چینی کا پانی خشک ہونے تک بھونیں
- دودھ کا پاؤڈر تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور ذرا سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔ چولہے سے اتار لیں

#### گلاب جامن بنانے کے لئے:

ایک پیالی کھوئے میں ایک پیالی کاٹج چیز، آدھی پیالی میدہ اور آدھا چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر نیم گرم ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر لیں۔ دو پیالی چینی اور ایک پیالی پانی کو تین سے چار منٹ پکا کر

- پتلا سا شیرہ بنا لیں، اس میں چٹکی بھر زردے کا رنگ اور آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی الائچی شامل کر دیں اور چولہے سے اتار لیں۔ گلاب جامن کو تلنے کے فوراً بعد گرم گرم شیرے میں ڈال کر بیس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

گاجر کے حلوے کو گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام، پستے اور اخروٹ سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔
مزہ دوبالا کرنے کے لئے آدھی پیالی کھویا ڈال کر پیش کریں۔ گلاب جامن کو احتیاط سے ڈش میں نکال کر پستے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

# نہاری

**اجزاء:**

| | |
|---|---|
| بونگ کا گوشت | ڈیڑھ کلو |
| لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | تین عدد درمیانی |
| ثابت کالی مرچیں | دس سے بارہ عدد |
| لال مرچ پسی ہوئی | دو کھانے کے چمچ |
| دھنیا پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| سونف | ایک کھانے کا چمچ |
| بڑی الائچی کے دانے | ایک چائے کا چمچ |
| سونٹھ | ایک چائے کا چمچ |
| پپلی | ایک چائے کا چمچ |
| دہی | ایک پیالی |
| سادہ آٹا | آدھی پیالی |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | ایک پیالی |

**ترکیب:**

- ہڈی سمیت بونگ کا گوشت لے کر اس کے بڑے ٹکڑے کر کے دھولیں اور اسے پین میں ڈال دیں۔ اس کے ساتھ ایک پیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں
- سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونٹھ اور پپلی کو باریک پیس لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پسے ہوئے مصالحے ملا لیں
- ایک علیحدہ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں دو پیاز کو سنہری فرائی کر لیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں
- اس میں مصالحے کا مکسچر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں
- یخنی کو چھان کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** گرم گرم نہاری کو ڈش میں نکالیں اور باریک کٹے ہوئے ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور لیموں سے سجا کر نان کے ساتھ پیش کریں۔